

# Обеды 1-я неделя с 12 до 18 лет зима-весна 2021-2022 год

## Понедельник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	акп	100	1,86	4,15	2,98	112,30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	акп	250/35	3,50	6,18	11,30	110,02
Шницель из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			27,95	27,66	120,31	951,87

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Антошка» (картофель, огурцы конс., морковь, лук репч., масло раст.)	акп	100	1,68	10,10	9,23	154,79
Суп картофельный	акп	250	3,50	2,75	16,50	97,50
Говядина, тушеная с черносливом	акп	100	8,96	14,21	10,27	202,70
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Сок овощной		200	0,00	0,00	11,20	44,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			26,83	33,39	115,68	887,91

Фото блюда



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свеж. огурцов и помидоров (огурцы свеж., помид. свеж., лук репч., масло раст.)	акп	100	0,90	10,03	3,35	107,47
Суп гороховый с гречками	акп	250/15	4,53	4,98	30,02	131,98
Печень по-строгановски	431/2004	100	15,63	9,29	6,35	172,71
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508/2004	180	8,10	4,14	45,00	237,60
Компот из свежемороженой черной смородины	акп	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			31,50	29,83	133,64	891,03

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из квашеной капусты	акп	100	1,45	19,87	4,25	126,37
Суп картофельный с фасолью	102/2005	250	7,50	4,00	36,30	128,80
Печень тушенная в соусе	акп	100	13,50	9,20	8,60	159,00
Каша гречневая рассыпчатая	T.4,508/2004	180	8,10	4,14	45,00	237,60
Компот из свежемороженой клюквы	акп	200	0,16	0,00	22,12	87,91
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			37,04	38,47	142,91	887,28

Фото блюда



## Среда

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Домашний» (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, масло раст.)	акп	100	6,15	23,40	26,11	262,21
Суп с макаронными изделиями	акп	250	3,30	6,00	14,75	119,50
Бигус из говядины (говядина, капуста)	акп	200	20,95	15,26	45,31	280,35
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			30,23	31,52	134,06	899,32

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Берендей» (картофель, огурцы свежие, морковь, лук репч., масло раст.)	акп	100	1,28	17,07	9,53	199,54
Суп кудрявый	акп	250	1,31	3,33	34,71	68,41
Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	акп	200	13,40	18,00	13,85	280,00
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			27,21	30,66	102,59	830,99

Фото блюда



## Четверг

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Огурцы консервированные порциями	Табл.24/1996	100	0,80	0,10	1,50	48,00
Щи из свежей капусты со сметаной	акп	250/10	5,55	5,79	14,91	117,95
Жаркое по-домашнему	акп	200	20,40	15,80	20,50	306,10
Компот из кураги	акп	200	0,89	0,00	17,86	135,44
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			31,50	32,20	115,20	855,09

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Икра морковная	78/2004	100	1,13	8,18	8,66	112,70
Борщ из свежей капусты со сметаной	110/2004	250/10	5,23	3,78	18,31	155,60
Запеканка картофельная с говядиной	акп	200	15,54	12,03	46,66	366,73
Напиток из шиповника	акп	200	0,68	0,00	21,25	89,66
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			28,91	25,25	121,52	872,29

Фото блюда





## Пятница

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч., яйцо, масло раст.)	акп	100	3,65	13,08	5,68	149,90
Борщ из свежей капусты со сметаной	110/2004	250/10	5,23	3,78	18,31	155,60
Рыба запеченная с сыром, со сметаной	акп	100	20,10	7,40	0,50	153,40
Рис припущенный	512/2004	180	3,96	5,40	33,00	196,44
Компот из свежемороженой вишни	акп	200	0,29	0,13	23,46	94,32
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			31,50	31,05	117,59	897,26

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Огурчик с яйцом»	акп	100	3,20	14,26	2,88	153,58
Суп картофельный с клёцками	акп	250	2,26	3,31	30,04	167,55
Рыба тушеная в томате с овощами	акп	100	16,28	11,30	6,43	192,57
Рис припущенный	512/2004	180	3,96	5,40	33,00	196,44
Компот из свежемороженой черной смородины	акп	200	0,32	0,13	22,28	93,67
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			32,35	35,66	121,27	951,41

Фото блюда



## Суббота

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Берендей» (картофель, огурцы свежие, морковь, лук репч., масло раст.)	акп	100	1,28	17,07	9,53	199,54
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	акп	250/10	2,77	3,77	14,31	135,60
Гуляш из говядины	акп	100	14,00	9,20	3,51	184,5
Капуста тушеная	534/2004	180	3,06	4,86	10,62	97,20
Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			29,44	32,20	134,00	852,44

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Степной» (картоф., морковь, огурцы конс., лук репч., горошек зел конс., масло раст.)	25/2004	100	1,50	5,10	8,83	71,67
Уха Любительская	акп	250	9,60	4,80	14,80	166,80
Зразы рубленые	акп	100	16,10	20,70	41,90	303,40
Капуста тушеная	534/2004	180	3,06	4,86	10,62	97,20
Сок овощной		200	0,00	0,00	11,20	44,00
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной		30	3,90	0,90	12,00	75,00
Итого за обед			36,59	36,72	113,99	830,67

Фото блюда

