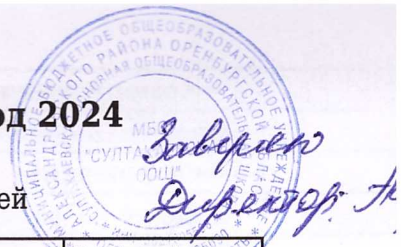


10-дневное меню весенне летний период 2024

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		575	25.8	22.7	96.6	692.3
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.88	3.74	
Итого за день		575	25.8	22.7	96.6	692.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	244	13.4	10.3	58.5	380.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	75	5	0.9	25.1	128.1
Итого за Завтрак		649	37.7	23.2	105.4	780.6
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	2.8	
Итого за день		649	37.7	23.2	105.4	780.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	280	5.7	9.9	37	260.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		700	29	25.2	82.2	672.2
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.87	2.83	
Итого за день		700	29	25.2	82.2	672.2
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		575	47.5	16.6	96.1	724.4

	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.35	2.02		
	Итого за день	575	47.5	16.6	96.1	724.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	610	31.3	27.1	91.1	733
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.87	2.91		
	Итого за день	610	31.3	27.1	91.1	733
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
54-3соус	Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	645	19.5	16.9	95	610.4
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.87	4.87		
	Итого за день	645	19.5	16.9	95	610.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	645	33.9	32.6	87.8	781.5
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.96	2.59		
	Итого за день	645	33.9	32.6	87.8	781.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	25.4	315.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	685	36.7	22.4	75.1	648.7
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.61	2.05		

	Итого за день	685	36.7	22.4	75.1	648.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	278	15.2	11.8	66.6	433.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	638	37.1	22.8	107.3	781.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.89	
	Итого за день	638	37.1	22.8	107.3	781.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	42.4	11.5	104.2	689.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.46	
	Итого за день	640	42.4	11.5	104.2	689.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	636.2	34.09	22.1	94.08	711.46

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.07
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	13.92
Кальций(мг)	32.88
Фосфор(мг)	32.34
Магний(мг)	11.23
Железо(мг)	1.26
Калий(мг)	141.9
Йод(мкг)	11.59
Селен(мкг)	0.73