

ежедневное 12-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12.2	1.7	1.4	69.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	25.1	8.8	84.4	518.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	3.36	
	Итого за день	580	25.1	8.8	84.4	518.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	510	18.1	17.1	68.9	502.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	3.81	
	Итого за день	510	18.1	17.1	68.9	502.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	540	27.7	21.1	91.7	667
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.31	
	Итого за день	540	27.7	21.1	91.7	667
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	19.6	16.2	82.1	552.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.83	4.19	
	Итого за день	570	19.6	16.2	82.1
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1
	Итого за Завтрак	580	24.7	20.4	74
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.83	3	
	Итого за день	580	24.7	20.4	74
	Неделя 1 Суббота				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за Завтрак	510	26.1	23.9	80.9
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.92	3.1	
	Итого за день	510	26.1	23.9	80.9
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	530	29.3	23.5	80.1
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.8	2.73	
	Итого за день	530	29.3	23.5	80.1
	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1
	Итого за Завтрак	540	17.5	19.4	62.2
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.11	3.55	
	Итого за день	540	17.5	19.4	62.2
	Неделя 2 Среда				

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Завтрак	505	22.6	23.8	89.3	662.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.95	
	Итого за день	505	22.6	23.8	89.3	662.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Завтрак	510	26.7	28.4	69.4	640.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.6	
	Итого за день	510	26.7	28.4	69.4	640.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	170	23.1	6.9	28.2	267.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	590	33.2	12	76.4	545.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	2.3	
	Итого за день	590	33.2	12	76.4	545.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	32.7	9.7	78.2	531
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	2.39	
	Итого за день	630	32.7	9.7	78.2	531

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	549.58	25.28	18.69	78.13	582.03

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	0
Фосфор(мг)	0
Магний(мг)	0
Железо(мг)	0
Калий(мг)	0
Йод(мкг)	0
Селен(мкг)	0