

Ежедневное 12-дневное меню для обучающихся 12-18 лет

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					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.6	1.9	1.5	77.5
54-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	9.2	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	29.5	11.3	99.3	616.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	3.37	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	840	37.3	32.3	109.4	877.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.93	
	Итого за день	1480	66.8	43.6	208.7	1494.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	20.2	19.6	78.3	570.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.88	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1070	64.4	34.3	136.7	1114.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.12	
	Итого за день	1630	84.6	53.9	215	1685.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	590	27.4	25.5	89.3	697
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.26	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	50	16.1	1.2	0.5	77.4
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Обед	1010	43.8	41.7	112.6	1000.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.57	
	Итого за день	1600	71.2	67.2	201.9	1697.4
	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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	19.6	16.2	82.1	552.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	4.19	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	880	45.7	45.1	112.9	1040.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.99	2.47	
	Итого за день	1450	65.3	61.3	1593.5
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	640	28.2	23.7	85.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.02
	Обед				
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	45	1.8	13.8	28.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Обед	835	43	36.6	106.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.49
	Итого за день	1475	71.2	60.3	1597
	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	250	21	10.3	13
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	560	30.3	26	83.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.76
	Обед				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за Обед	990	56.4	46.4	104.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	1.85
	Итого за день	1550	86.7	72.4	1748.4
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	34	27.4	94.9	762.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.79	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	Итого за Обед	840	36.9	28.7	102.9	817.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.79	
	Итого за день	1430	70.9	56.1	197.8	1580.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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	600	19	21	70.8	548.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.73	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Обед	800	38.5	30.5	100.9	832.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.62	
	Итого за день	1400	57.5	51.5	171.7	1380.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	570	26.2	29	96.4	751.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.68	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	1020	37.1	41.4	116.6	987.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	3.14	
	Итого за день	1590	63.3	70.4	213	1738.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	31.8	32	87.1	762.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.74	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-26г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-21м	Курица отварная	50	16.1	1.2	0.5	77.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	980	35.6	17.8	137.6	852.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.87	
	Итого за день	1530	67.4	49.8	224.7	1614.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	Итого за Завтрак	630	38.7	13.6	83.1	608.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.15	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	940	42.9	50	132.5	1151.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	3.09	
	Итого за день	1570	81.6	63.6	215.6	1760.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	690	38.9	10.9	90	614.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.31	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Обед	840	38.9	25.3	108.8	819
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.8	
	Итого за день	1530	77.8	36.2	198.8	1433.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	599.17	28.65	21.35	86.68	653.34
Средние показатели за Обед	920.42	43.38	35.84	115.18	956.99

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.73
Витамин В1(мг)	0.04

Витамин В2(мг)	0.1
Витамин А(мкг рет.экв)	31.18
Кальций(мг)	59.14
Фосфор(мг)	54.14
Магний(мг)	17.98
Железо(мг)	1.99
Калий(мг)	249.36
Йод(мкг)	20.74
Селен(мкг)	0.04