

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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	23	1.7	2.3	17.1	95.6
	Итого за Завтрак	553	23.3	21.3	84	620.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.61	
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	4.43	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Зефир	100	0.8	0.1	79.8	323.3
	Итого за Обед	930	40.6	25.8	176.3	1099.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	4.34	
	Итого за день	1723	69.7	51.1	286	1882.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12.2	1.7	1.4	69.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	25.9	9.3	94.3	563.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	3.64	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132

	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	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
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	1040	52.3	30	134.6	1016.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.57	
	Итого за день	1920	79.5	39.3	260.7	1712.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	23	19.1	87.1	612.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.79	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	980	43.5	38.9	152.2	1134.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.5	
	Итого за день	1820	67.8	58	271.1	1878.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	160	0.3	0	15.9	64.6

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	21.6	19.2	84.8	598.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.93	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Обед	950	34.8	33.8	137.6	994.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.95	
	Итого за день	1750	57.7	53	254.2	1724.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	27	6.3	8	0	96.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	73.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	620	24.3	30.1	80.6	690.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	3.32	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6

Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	860	37.1	59.3	110.6	1125.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.6	2.98	
	Итого за день	1730	62.7	89.4	223	1947.4
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	590	27.8	21.7	73.4	600.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.64	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
54-1гн	Чай без сахара	140	0.1	0	0	1
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	1040	49.5	37.1	148.1	1126.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.99	
	Итого за день	1880	78.6	58.8	253.3	1858.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	75	11.2	11.6	1.8	156.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	565	21.2	17.4	81.9	569.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.86	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132

	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1010	44.5	36.8	130.3	1029.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.93	
	Итого за день	1825	67	54.2	244	1731.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	680	29.8	13.4	94.8	619.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	3.18	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.6	1.9	1.5	77.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Обед	1040	47.5	36.6	109.1	955.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.3	
	Итого за день	1970	78.6	50	235.7	1707.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4.9	0.5	32	152.4
	Итого за Завтрак	550	23.9	17.5	88.7	607.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.71	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Обед	920	42.3	30.8	139.2	1003.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.29	
	Итого за день	1720	67.5	48.3	259.7	1743.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	550	19.7	15.7	84	556.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	940	43.3	40.9	109.5	979.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.53	

	Итого за день	1740	64.3	56.6	225.3	1668.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	3.23	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
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
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Обед	1040	52.1	22.3	108.5	842.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.08	
	Итого за день	1840	83.1	33.2	236.1	1574.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	160	4.2	4.3	22.9	147.6
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.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	560	22.8	18.5	76.4	564.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.35	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8

54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24.2	24.2	14.7	373.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Обед	980	35.2	43.2	77.4	840.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	2.2	
	Итого за день	1790	59.3	61.7	185.6	1536.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	582.33	24.42	17.84	85.48	600.26
Средние показатели за Второй завтрак	249.17	1.68	0.33	31.29	134.52
Средние показатели за Обед	977.5	43.56	36.29	127.78	1012.36

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.88
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	20.24
Кальций(мг)	57.42
Фосфор(мг)	62.08
Магний(мг)	31.66
Железо(мг)	1.25
Калий(мг)	186.37
Йод(мкг)	13.9
Селен(мкг)	6.56