

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					
54-6к	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	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Апельсин	145	1.3	0.3	11.7	54.8
	Итого за Завтрак	650	21.3	19	70.2	537.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.3	
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
	Итого за Второй завтрак	200	5.6	4	20.6	141.1
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	3.68	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	170	0.1	0	5.6	23.1
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	Итого за Обед	910	39.3	20.4	127.9	851.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.25	
	Итого за день	1760	66.2	43.4	218.7	1529.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	87	11.8	1.7	1.3	67.4
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 йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	527	22	6.8	75.9	453.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	3.45	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
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	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	830	46	23.8	97.4	788.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.12	
	Итого за день	1607	69.3	30.6	205.1	1373.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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	520	21	17.2	74.3	536.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.54	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	810	31.4	24.6	107	775.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.41	
	Итого за день	1580	53.7	41.8	213.1	1443.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	16.1	14.9	66.4	463.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4.12	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
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	150	0.2	0.1	8.3	35
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	910	34.3	29	109	834.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.18	
	Итого за день	1740	51.7	43.9	207.2	1430.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	23	5.3	6.8	0	82.4
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	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	543	22.2	21.3	64.3	537.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.9	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	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
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	880	31.7	48.4	104.2	979.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	3.29	

	Итого за день	1673	55.2	69.7	200.3	1649.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушенная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	530	21.3	17.7	71.3	528.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	910	41.8	30.9	125.4	947
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3	
	Итого за день	1690	64.4	48.6	228.5	1607.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	560	20.3	16.8	76.7	538.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.78	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5

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	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	890	43.8	35.2	116.4	958.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.66	
	Итого за день	1700	65.4	52	224.9	1628.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	24.5	11.7	80.6	525.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.29	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	80	10.8	1.5	1.2	62
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	910	40	32.3	92.2	820
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.31	
	Итого за день	1700	65.8	44	204.6	1477.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого за Завтрак	500	22.1	18	71.3	536
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	33.8	21.9	95.4	713.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.82	
	Итого за день	1660	57.2	39.9	198.5	1381.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
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	500	26.5	7.5	78.3	486.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.95	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	880	37.7	31.9	112.9	890.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.99	
	Итого за день	1630	65.5	39.4	223	1509.1
	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)	105	14.5	7.8	6.6	154.6

54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	545	30	10.3	81.5	539.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	2.72	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	880	45.7	18.3	95.9	731.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.1	
	Итого за день	1675	77	28.6	209.2	1403.4
	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	150	4	4.1	21.5	138.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	21.2	17.5	73.3	535.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.46	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
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	200	22	22	13.3	339.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8

	Итого за Обед	890	35.4	36.9	86.1	819.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	2.43	
	Итого за день	1660	57.9	54.4	191.2	1486.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	542.92	22.38	14.89	73.68	518.2
Средние показатели за Второй завтрак	245.83	1.66	0.33	30.87	132.76
Средние показатели за Обед	884.17	38.41	29.47	105.82	842.43

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.65
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.05
Витамин А(мкг рет.экв)	18.96
Кальций(мг)	55.54
Фосфор(мг)	54.4
Магний(мг)	27.25
Железо(мг)	1.21
Калий(мг)	171.85
Йод(мкг)	12.7
Селен(мкг)	5.36