

10-дневное меню 2023 весна лето

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					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8.6	37.9	261.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	690	14.9	9.4	101.8	551.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	6.83	
	Итого за день	690	14.9	9.4	101.8	551.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	31.2	15.7	100.9	669.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.23	
	Итого за день	580	31.2	15.7	100.9	669.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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
	Итого за Завтрак	560	21.5	21.7	68.3	552.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	3.18	
	Итого за день	560	21.5	21.7	68.3	552.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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 пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	43.8	11.9	100.7	685.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.3	
	Итого за день	550	43.8	11.9	100.7	685.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макаронные 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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	28	23.8	87.5	675.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.13	
	Итого за день	580	28	23.8	87.5	675.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
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
	Итого за Завтрак	605	14.7	22.4	96.3	645.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	6.55	
	Итого за день	605	14.7	22.4	96.3	645.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	28.2	17.3	76.4	575.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.71	
	Итого за день	630	28.2	17.3	76.4	575.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13.2	10.1	57.5	373.9
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	31.1	18	95	666.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.05	
	Итого за день	590	31.1	18	95	666.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	29.3	24.5	87.6	687.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.99	
	Итого за день	550	29.3	24.5	87.6	687.5

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	39.1	14.5	96.1	670.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	2.46	
	Итого за день	560	39.1	14.5	96.1	670.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	589.5	28.18	17.92	91.06	638.1

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.03
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	1.2
Кальций(мг)	9
Фосфор(мг)	3.14
Магний(мг)	5.58
Железо(мг)	0.25
Калий(мг)	23.03
Йод(мкг)	2.88
Селен(мкг)	0.9