

# 10-дневное меню весенне летний период 2024

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>25.8</b>	<b>22.7</b>	<b>96.6</b>	<b>692.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>3.74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>25.8</b>	<b>22.7</b>	<b>96.6</b>	<b>692.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	244	13.4	10.3	58.5	380.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	75	5	0.9	25.1	128.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>649</b>	<b>37.7</b>	<b>23.2</b>	<b>105.4</b>	<b>780.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>2.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>649</b>	<b>37.7</b>	<b>23.2</b>	<b>105.4</b>	<b>780.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	280	5.7	9.9	37	260.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>29</b>	<b>25.2</b>	<b>82.2</b>	<b>672.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>2.83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>29</b>	<b>25.2</b>	<b>82.2</b>	<b>672.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>47.5</b>	<b>16.6</b>	<b>96.1</b>	<b>724.4</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.35</b>	<b>2.02</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>47.5</b>	<b>16.6</b>	<b>724.4</b>	
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2г	Макароны 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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>31.3</b>	<b>27.1</b>	<b>91.1</b>	<b>733</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>2.91</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>31.3</b>	<b>27.1</b>	<b>91.1</b>	<b>733</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
54-3соус	Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19.5</b>	<b>16.9</b>	<b>95</b>	<b>610.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>4.87</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>19.5</b>	<b>16.9</b>	<b>95</b>	<b>610.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>33.9</b>	<b>32.6</b>	<b>87.8</b>	<b>781.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>2.59</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>33.9</b>	<b>32.6</b>	<b>87.8</b>	<b>781.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	25.4	315.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>36.7</b>	<b>22.4</b>	<b>75.1</b>	<b>648.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.05</b>		

	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>36.7</b>	<b>22.4</b>	<b>75.1</b>	<b>648.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	278	15.2	11.8	66.6	433.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>638</b>	<b>37.1</b>	<b>22.8</b>	<b>107.3</b>	<b>781.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>638</b>	<b>37.1</b>	<b>22.8</b>	<b>107.3</b>	<b>781.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>42.4</b>	<b>11.5</b>	<b>104.2</b>	<b>689.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.27</b>	<b>2.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>42.4</b>	<b>11.5</b>	<b>104.2</b>	<b>689.9</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	636.2	34.09	22.1	94.08	711.46

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.07
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	13.92
Кальций(мг)	32.88
Фосфор(мг)	32.34
Магний(мг)	11.23
Железо(мг)	1.26
Калий(мг)	141.9
Йод(мкг)	11.59
Селен(мкг)	0.73