

10-дневное меню осенне-зимний период 2024-2025

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	695	20.6	16.7	94.6	610.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.59	
	Итого за день	695	20.6	16.7	94.6	610.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	660	37	21.2	110	777.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.97	
	Итого за день	660	37	21.2	110	777.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
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
	Итого за Завтрак	640	27.8	23.1	74.3	616.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.67	
	Итого за день	640	27.8	23.1	74.3	616.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
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
	Итого за Завтрак	570	46.3	15.2	96.1	706.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.33	2.08	
	Итого за день	570	46.3	15.2	706.5
	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	35.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	277.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	68.3
	Итого за Завтрак	610	31.3	27.1	733
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.87	2.91	
	Итого за день	610	31.3	27.1	733
	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	349.3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	42.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	102.5
	Итого за Завтрак	630	16.7	12.2	585.9
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.73	6.12	
	Итого за день	630	16.7	12.2	585.9
	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	53.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	46.9
	Итого за Завтрак	645	33.9	32.6	781.5
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.96	2.59	
	Итого за день	645	33.9	32.6	781.5
	Неделя 2 Среда				
	Завтрак				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	99.1
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	315.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	44.4
	Итого за Завтрак	685	36.7	22.4	648.7
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.61	2.05	
	Итого за день	685	36.7	22.4	648.7

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	20	17.2	93.7	609.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.69	
	Итого за день	570	20	17.2	93.7	609.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
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 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
	Итого за Завтрак	700	41.2	19	110.9	779.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.69	
	Итого за день	700	41.2	19	110.9	779.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	640.5	31.15	20.67	93.58	684.95

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.22
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	14.01
Кальций(мг)	38.93
Фосфор(мг)	33.09
Магний(мг)	13.98
Железо(мг)	1.5
Калий(мг)	155.07
Йод(мкг)	13.67
Селен(мкг)	1.73