

## примерное 10-ти дневное меню 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 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>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>27.3</b>	<b>21.1</b>	<b>92</b>	<b>667</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>3.37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>27.3</b>	<b>21.1</b>	<b>92</b>	<b>667</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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 украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21.6</b>	<b>12.5</b>	<b>78.7</b>	<b>513.6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>3.64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>21.6</b>	<b>12.5</b>	<b>78.7</b>	<b>513.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>33.1</b>	<b>19.2</b>	<b>77.1</b>	<b>613.9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>2.33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>33.1</b>	<b>19.2</b>	<b>77.1</b>	<b>613.9</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26.2</b>	<b>21.3</b>	<b>91.2</b>	<b>660.9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>



	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>3.48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>26.2</b>	<b>21.3</b>	<b>91.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2
Пром.	Хлеб украинский	50	3.3	0.6	19.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>36.8</b>	<b>13</b>	<b>75</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.35</b>	<b>2.04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>36.8</b>	<b>13</b>	<b>75</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>34.4</b>	<b>17.3</b>	<b>77.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>2.25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>34.4</b>	<b>17.3</b>	<b>77.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6
Пром.	Хлеб украинский	100	6.6	1.2	39.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>26.7</b>	<b>20.6</b>	<b>90.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>3.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>26.7</b>	<b>20.6</b>	<b>90.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб украинский	45	3	0.5	17.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.6</b>	<b>23.6</b>	<b>79.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.75</b>	<b>2.51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>31.6</b>	<b>23.6</b>	<b>79.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3



Ф11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.8</b>	<b>96.4</b>	<b>651.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>4.48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.8</b>	<b>96.4</b>	<b>651.1</b>
<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27.2</b>	<b>16.2</b>	<b>56.5</b>	<b>481.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>2.08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>27.2</b>	<b>16.2</b>	<b>56.5</b>	<b>481.1</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	567	28.64	18.46	81.44	606.55

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.05
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.04
Витамин А(мкг рет.экв)	9.6
Кальций(мг)	21.02
Фосфор(мг)	21.1
Магний(мг)	6.59
Железо(мг)	0.78
Калий(мг)	90.17
Йод(мкг)	7.73
Селен(мкг)	0



