

**примерное 10-ти дневное меню 5-11 классы**

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>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29.3</b>	<b>23.1</b>	<b>96.5</b>	<b>709.9</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>0.79</b>	<b>3.29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>29.3</b>	<b>23.1</b>	<b>96.5</b>	<b>709.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
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 украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>24.4</b>	<b>14.9</b>	<b>92.2</b>	<b>600.6</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>3.78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>24.4</b>	<b>14.9</b>	<b>92.2</b>	<b>600.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
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	100	7.6	0.8	49.2	234.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>34.9</b>	<b>21.4</b>	<b>88.8</b>	<b>688</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>2.54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>34.9</b>	<b>21.4</b>	<b>88.8</b>	<b>688</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28.4</b>	<b>23.4</b>	<b>111.9</b>	<b>770.9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>



	Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>3.94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28.4</b>	<b>23.4</b>	<b>111.9</b>	<b>770.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>40.6</b>	<b>15.3</b>	<b>83.5</b>	<b>634.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.38</b>	<b>2.06</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>40.6</b>	<b>15.3</b>	<b>83.5</b>	<b>634.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб украинский	90	5.9	1.1	35.6	176
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>41.1</b>	<b>18.2</b>	<b>100.3</b>	<b>729.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.44</b>	<b>2.44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>41.1</b>	<b>18.2</b>	<b>100.3</b>	<b>729.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб украинский	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28.5</b>	<b>22.3</b>	<b>101.7</b>	<b>720.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.78</b>	<b>3.57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>28.5</b>	<b>22.3</b>	<b>101.7</b>	<b>720.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб украинский	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.6</b>	<b>23.6</b>	<b>79.4</b>	<b>656.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	Процентное соотношение БЖУ		<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>656.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2



54-11м	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>570</b>	<b>21.8</b>	<b>20.9</b>	<b>99</b>	<b>672.3</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>0.96</b>	<b>4.54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21.8</b>	<b>20.9</b>	<b>99</b>	<b>672.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб украинский	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>35.5</b>	<b>22.7</b>	<b>68.4</b>	<b>619</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>0.64</b>	<b>1.93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>35.5</b>	<b>22.7</b>	<b>68.4</b>	<b>619</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	623	31.61	20.58	92.17	680.12

<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