

10-ти дневное циклическое меню (родительская плата)

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	910	59.3	39.9	120.9	1079.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.04	
	Итого за день	910	59.3	39.9	120.9	1079.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	980	34	34.9	108.3	882.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.19	
	Итого за день	980	34	34.9	108.3	882.7
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	990	31.5	42.4	131.3	1032.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.17	

	Итого за день	990	31.5	42.4	131.3	1032.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	925	52.1	29.8	111.7	922.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.14	
	Итого за день	925	52.1	29.8	111.7	922.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
21	салат здоровье	100	1.4	4.5	6.5	71.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	900	27.7	24.1	132.2	855.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	4.77	
	Итого за день	900	27.7	24.1	132.2	855.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	980	36.7	43.4	100.1	937.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	2.73	
	Итого за день	980	36.7	43.4	100.1	937.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6

№ 192	Запеканка рисовая с творогом	200	11.7	5.6	54.4	314.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	930	29.1	35.1	148.9	1027.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	5.12	
	Итого за день	930	29.1	35.1	148.9	1027.9
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.9	5.5	12.9	132.9
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	53.2	62.6	86.9	1124.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	1.63	
	Итого за день	950	53.2	62.6	86.9	1124.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	150	19.5	22.4	5	299.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1030	44.2	46.3	134.4	1131.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.04	
	Итого за день	1030	44.2	46.3	134.4	1131.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	985	45.6	26.8	113.9	879.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.59	2.5	
	Итого за день	985	45.6	26.8	113.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	958	41.34	38.53	118.86	987.37

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.7
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	17.17
Кальций(мг)	11.55
Фосфор(мг)	4.34
Магний(мг)	3.31
Железо(мг)	0.17
Калий(мг)	32.49
Йод(мкг)	2.26
Селен(мкг)	0.72