

## 10-ти дневное меню Завтрак 5-9

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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21</b>	<b>19.3</b>	<b>83.9</b>	<b>592.6</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>0.92</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>21</b>	<b>19.3</b>	<b>83.9</b>	<b>592.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</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>0.46</b>	<b>3.02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19.8</b>	<b>18.9</b>	<b>88.5</b>	<b>603.3</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>0.95</b>	<b>4.47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>19.8</b>	<b>18.9</b>	<b>88.5</b>	<b>603.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25.5</b>	<b>20.7</b>	<b>72</b>	<b>577.2</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>0.81</b>	<b>2.82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>25.5</b>	<b>20.7</b>	<b>72</b>	<b>577.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>11.8</b>	<b>82.9</b>	<b>532.1</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>0.5</b>	<b>3.51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>23.6</b>	<b>11.8</b>	<b>82.9</b>	<b>532.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19.4</b>	<b>13.1</b>	<b>102.3</b>	<b>604.9</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>0.68</b>	<b>5.27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>19.4</b>	<b>13.1</b>	<b>102.3</b>	<b>604.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</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>0.46</b>	<b>3.02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3



Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.2</b>	<b>15.8</b>	<b>80.2</b>	<b>546.5</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>0.75</b>	<b>3.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>21.2</b>	<b>15.8</b>	<b>80.2</b>	<b>546.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.4</b>	<b>11.6</b>	<b>69.5</b>	<b>476.5</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>0.5</b>	<b>2.97</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>23.4</b>	<b>11.6</b>	<b>69.5</b>	<b>476.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>81.6</b>	<b>538.2</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>0.46</b>	<b>3.14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>81.6</b>	<b>538.2</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	582.5	23.07	14.64	81.41	549.55

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.08
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.14
Витамин А(мкг рет.экв)	270
Кальций(мг)	13.76
Фосфор(мг)	23.19
Магний(мг)	5.97
Железо(мг)	0.74
Калий(мг)	44.5
Йод(мкг)	5.44

Селен(мкг)	4.58
------------	------