

Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше (завтрак) с 01.09.2024 по 31.05.2025

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	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	700	23.9	21.4	100.4	688.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	4.2	
	Итого за день	700	23.9	21.4	100.4	688.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	620	32.8	27.2	96.7	763.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.95	
	Итого за день	620	32.8	27.2	96.7	763.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8.2	33.6	236.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	685	23.2	29.6	101.7	766.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	4.38	
	Итого за день	685	23.2	29.6	101.7	766.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	630	46.9	17.3	91	708.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	1.94	
	Итого за день	630	46.9	17.3	91	708.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-9г	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	120	16.9	3.2	10.3	137.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	700	27.6	16.8	78.1	574.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.83	
	Итого за день	700	27.6	16.8	78.1	574.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	700	22	17.3	88.9	599.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	4.04	
	Итого за день	700	22	17.3	88.9	599.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	720	33.2	24.6	92.3	723.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.78	
	Итого за день	720	33.2	24.6	92.3	723.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11.4	12.9	54.1	378.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	665	21.5	27.5	107.4	762.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	5	
	Итого за день	665	21.5	27.5	107.4	762.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1

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 ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	600	38.6	10.2	88.7	600.9
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.26	2.3		
	Итого за день	600	38.6	10.2	88.7	600.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	28.5	28.3	96.3	753.4
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.99	3.38		
	Итого за день	600	28.5	28.3	96.3	753.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	662	29.82	22.02	94.15	694.05