

Примерное цикличное 12 дневное меню (5-9)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглутеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	Итого за Обед	945	29.5	24.9	119.9	822
	Итого за день	945	29.5	24.9	119.9	822
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
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
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	960	30.3	29.4	124.3	883
	Итого за день	960	30.3	29.4	124.3	883
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.3	15.6	234.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Сырок творожный	80	7.3	18.4	14.8	253.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1020	44.7	40.5	156.3	1168
	Итого за день	1020	44.7	40.5	156.3	1168
	Неделя 1 Четверг					

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Сырок творожный	80	7.3	18.4	14.8	253.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	1040	48.1	34.7	150.6	1107.9
	Итого за день	1040	48.1	34.7	150.6	1107.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	33.4	29.2	105	815.6
	Итого за день	920	33.4	29.2	105	815.6
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.9
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	960	41.8	20.8	127.9	867.2
	Итого за день	960	41.8	20.8	127.9	867.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-11м	Плов из отварной говядины	205	15.7	15.1	39.5	356.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2

	Итого за Обед	855	29.7	36.7	112.9	900.2
	Итого за день	855	29.7	36.7	112.9	900.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	950	37.7	19	125.5	823.8
	Итого за день	950	37.7	19	125.5	823.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	940	47.3	30.7	121.4	952.6
	Итого за день	940	47.3	30.7	121.4	952.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	34	28.7	105.8	816.8
	Итого за день	900	34	28.7	105.8	816.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Кефир 3.2%	100	2.9	3.2	4.1	56.8
	Итого за Обед	1040	34.8	26.8	114.3	836.5
	Итого за день	1040	34.8	26.8	114.3	836.5
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	960	50	16.5	123.1	840.9
	Итого за день	960	50	16.5	123.1	840.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	957.5	38.4	28.2	123.9	902.9
Среднее значение за период	957.5	38.4	28.2	123.9	902.9