

Примерное циклическое 12 дневное меню (1-4)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	565	19.4	18.1	74.5	538
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3	11	82.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	90	10.7	12.4	11	198.1
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	26.2	21.7	110.6	741.9
	Итого за день	1375	45.6	39.8	185.1	1279.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2.9	2.9	16.5	103.9
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	630	20.1	16.8	74.6	530.1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	27.2	22.8	105.1	733.9
	Итого за день	1450	47.3	39.6	179.7	1264
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	625	18.3	16.7	82.9	554.8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	33.8	20.2	122.2	804.8
	Итого за день	1425	52.1	36.9	205.1	1359.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	8.5	141.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	530	24.7	10.9	72.9	488.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	2.7	10.1	122.1
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	795	32.1	13.2	115	706.6
	Итого за день	1325	56.8	24.1	187.9	1195.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1

54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	605	21.5	19.8	71.6	548.5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	800	31	26.9	93.6	739.2
	Итого за день	1405	52.5	46.7	165.2	1287.7
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	20.3	14.5	86.5	556.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	2.7	10.1	122.2
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	795	33	17.1	107.3	715.3
	Итого за день	1435	53.3	31.6	193.8	1272
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	550	19.3	14.5	85.6	550.6
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	775	25.7	25.7	99.4	730.3
	Итого за день	1325	45	40.2	185	1280.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-4о	Омлет с сыром	75	9.5	12.6	1.5	157.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	20	19.7	68.4	531
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	33.2	16.3	111.8	725.4
	Итого за день	1410	53.2	36	180.2	1256.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	625	15.8	10	88.2	504.2
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Булочка с сыром	50	6.2	4.5	20.2	146.2
	Итого за Обед	815	42.9	27.6	115.6	882.9
	Итого за день	1440	58.7	37.6	203.8	1387.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	8.5	141.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	530	25.2	10.8	75.2	499.1
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	5.2	4.3	14	115.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	780	31.5	26.5	94.8	743.3
	Итого за день	1310	56.7	37.3	170	1242.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	605	22.9	20.8	73.6	571.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	230	3.4	3.5	12.6	95.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	29	20.9	103.4	716.8
	Итого за день	1445	51.9	41.7	177	1288.3
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5

54-6т	Сырники	75	14.7	4.3	10.5	139.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	24.5	10.5	77.3	500.8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	2.7	10.1	122.1
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	825	42.7	14.1	109.8	735.5
	Итого за день	1425	67.2	24.6	187.1	1236.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	592.1	21	15.3	77.6	531.2
Обед	805.4	32.4	21.1	107.4	748
Среднее значение за период	1397.5	53.4	36.3	185	1279.1