

## Цикличное меню Слобода-Выходцево

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	6.3	2.3	15.8	108.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
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
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>38.4</b>	<b>31.8</b>	<b>109.4</b>	<b>875.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>2.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>38.4</b>	<b>31.8</b>	<b>109.4</b>	<b>875.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>33.1</b>	<b>26</b>	<b>108.8</b>	<b>800.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.29</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>33.1</b>	<b>26</b>	<b>108.8</b>	<b>800.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>35.4</b>	<b>20.6</b>	<b>122.6</b>	<b>815.1</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>3.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>35.4</b>	<b>20.6</b>	<b>122.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>				
	<b>Обед</b>				
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>38.5</b>	<b>19.8</b>	<b>124.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.51</b>	<b>3.22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>38.5</b>	<b>19.8</b>	<b>124.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>				
	<b>Обед</b>				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.2</b>	<b>30.5</b>	<b>98.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>2.64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>37.2</b>	<b>30.5</b>	<b>98.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Обед</b>				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>33.1</b>	<b>30.4</b>	<b>94.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>2.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>33.1</b>	<b>30.4</b>	<b>94.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Обед</b>				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35.2</b>	<b>20.7</b>	<b>112.3</b>	<b>775.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.59</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>35.2</b>	<b>20.7</b>	<b>112.3</b>	<b>775.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>39.2</b>	<b>25.8</b>	<b>98.7</b>	<b>783.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>2.52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>39.2</b>	<b>25.8</b>	<b>98.7</b>	<b>783.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33</b>	<b>26.8</b>	<b>95.2</b>	<b>753.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>33</b>	<b>26.8</b>	<b>95.2</b>	<b>753.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.5</b>	<b>25.7</b>	<b>108.2</b>	<b>813.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.69</b>	<b>2.89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>37.5</b>	<b>25.7</b>	<b>108.2</b>	<b>813.7</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 Обед	787	36.06	25.81	107.17	804.3

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.28
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.16
Витамин А(мкг рет.экв)	315
Кальций(мг)	25.57
Фосфор(мг)	28.45
Магний(мг)	8.28
Железо(мг)	0.82
Калий(мг)	65.61
Йод(мкг)	8.79
Селен(мкг)	4.18