

5-11 класс завтрак и обед

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
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	26.5	24.5	69.6	605.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.63	
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	4.43	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	Итого за Обед	990	42.4	26.4	143.3	980.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.38	
	Итого за день	1850	74.7	54.9	238.6	1747.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
51	Гуляш из мяса кур	100	20.1	10.3	0.9	176.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	31.1	15.7	86	609.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.77	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132

	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
52	Картофель тушеный с мясом кур	250	15.1	23.5	30.6	394.7
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	36.4	45.7	143.2	1129.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	3.93	
	Итого за день	1880	68.8	61.4	261	1871.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	78	13.3	12.9	3	181.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
	Итого за Завтрак	578	22	18.7	82.1	584.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.73	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	36.3	30.3	126.9	926.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.5	
	Итого за день	1868	59.6	49	240.8	1642.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-6м	Биточек из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	550	18.9	14.6	104.1	623.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	5.51	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	190	0.2	0.2	10.5	44.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	1040	44.5	42.1	117.7	1027.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.64	
	Итого за день	1840	64.7	56.7	253.6	1783.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	580	22.4	20.8	78.5	590.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.5	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5
	Итого за Обед	1040	38.4	58.7	114	1138.6

	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	2.97	
	Итого за день	1870	62.1	79.5	224.3	1860.8
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	560	23.5	17.9	86.1	598.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.66	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
14	котлета из мяса 2	110	18.2	9.4	9.2	194.1
54-1гн	Чай без сахара	140	0.1	0	0	1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	1040	47.6	27.4	139.2	995.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	2.92	
	Итого за день	1850	72.4	45.3	257.1	1726.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	580	24	20	86.1	620.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.59	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	47	37.9	130.6	1050.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.78	
	Итого за день	1870	72.3	57.9	248.5	1803.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7
	Итого за Завтрак	555	27.1	22.9	77	622.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.84	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	Итого за Обед	1040	56.4	49.6	114.9	1131.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.04	
	Итого за день	1845	84.8	72.5	223.7	1886.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	23.3	17.9	90.4	614.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.88	

	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1040	38	25.5	117.2	851.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.08	
	Итого за день	1840	62.6	43.4	239.4	1598.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	645	20.8	15.6	92.8	594.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.46	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	45	41.4	134.1	1089.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.98	
	Итого за день	1935	67.1	57	258.7	1815.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
	Итого за Завтрак	690	34.7	13.8	76.7	571.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
52	Картофель тушеный с мясом кур	230	13.8	21.7	28.2	363.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Обед	1040	37.3	36.8	116.5	946.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.12	
	Итого за день	1980	73.3	50.6	225	1649.3
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
44	Каша вязкая молочная манная	80	3.9	4.6	19.8	135.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	240	5.6	4.2	15	120.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	550	23.9	19.7	82.1	601
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	24.46	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1040	43	28.6	128.6	943.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.99	
	Итого за день	1840	68.2	48.3	242.5	1676.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	587.33	24.85	18.51	84.29	603.09
Средние показатели за Второй завтрак	249.17	1.68	0.33	31.29	134.52
Средние показатели за Обед	1035.83	42.69	37.53	127.18	1017.49

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	16.07
Витамин В1(мг)	0.14
Витамин В2(мг)	0.11
Витамин А(мкг рет.экв)	29.83
Кальций(мг)	93.77
Фосфор(мг)	113.89
Магний(мг)	57.91
Железо(мг)	2
Калий(мг)	473.57
Йод(мкг)	27.8
Селен(мкг)	10.72