

## Циклическое меню для обучающихся 1 - 4 классов по ТЗ #2

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>Завтрак</b>					
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16</b>	<b>11.3</b>	<b>83.4</b>	<b>500</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.71</b>	<b>5.21</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28.8</b>	<b>19.8</b>	<b>103.6</b>	<b>705.9</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>3.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>44.8</b>	<b>31.1</b>	<b>187</b>	<b>1205.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25.2</b>	<b>13.9</b>	<b>68.4</b>	<b>499.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.55</b>	<b>2.71</b>	
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	90	1.3	8	8.7	112.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41.1</b>	<b>21.3</b>	<b>88.2</b>	<b>708.3</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>0.52</b>	<b>2.15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>66.3</b>	<b>35.2</b>	<b>156.6</b>	<b>1208.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-11соус	Соус вишневый	30	0.1	0	15.1	61
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>29.3</b>	<b>13.5</b>	<b>60.6</b>	<b>481.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.46</b>	<b>2.07</b>	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>36</b>	<b>30.1</b>	<b>81</b>	<b>738.7</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>0.84</b>	<b>2.25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>65.3</b>	<b>43.6</b>	<b>141.6</b>	<b>1220.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27</b>	<b>20.8</b>	<b>82</b>	<b>623.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>3.04</b>	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>32.4</b>	<b>22.2</b>	<b>98.5</b>	<b>721.6</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>0.69</b>	<b>3.04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>59.4</b>	<b>43</b>	<b>180.5</b>	<b>1344.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>22.2</b>	<b>15.6</b>	<b>77.9</b>	<b>540.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>3.51</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31.5</b>	<b>27.5</b>	<b>83.4</b>	<b>706.2</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>0.87</b>	<b>2.65</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>53.7</b>	<b>43.1</b>	<b>161.3</b>	<b>1246.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17.6</b>	<b>22</b>	<b>61.1</b>	<b>512.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.25</b>	<b>3.47</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>38.3</b>	<b>16.4</b>	<b>110.8</b>	<b>742.9</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>0.43</b>	<b>2.89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55.9</b>	<b>38.4</b>	<b>171.9</b>	<b>1255.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21.7</b>	<b>22.4</b>	<b>53</b>	<b>500.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.03</b>	<b>2.44</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	4.8	5.8	10.4	113.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.1	19.8	5	266.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>32.3</b>	<b>31.6</b>	<b>100.6</b>	<b>814.7</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>0.98</b>	<b>3.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>153.6</b>	<b>1315.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>34.7</b>	<b>9.4</b>	<b>69.8</b>	<b>502.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.27</b>	<b>2.01</b>	
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	70	1	6.2	6.8	87.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>42.8</b>	<b>24.4</b>	<b>81.2</b>	<b>715.9</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>0.57</b>	<b>1.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>77.5</b>	<b>33.8</b>	<b>151</b>	<b>1218.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.3</b>	<b>12.8</b>	<b>86.8</b>	<b>550.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>3.89</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27.9</b>	<b>23.8</b>	<b>107.3</b>	<b>754.9</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>0.85</b>	<b>3.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>50.2</b>	<b>36.6</b>	<b>194.1</b>	<b>1305.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-13гн-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200	0.3	0.1	12.9	53.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>15.3</b>	<b>14.7</b>	<b>84.3</b>	<b>531.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>5.51</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>31.9</b>	<b>26.3</b>	<b>101.6</b>	<b>769.2</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>0.82</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>47.2</b>	<b>41</b>	<b>185.9</b>	<b>1300.5</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 Завтрак	546	23.13	15.64	72.73	524.38
Средние показатели за Обед	805.5	34.3	24.34	95.62	737.83

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	20.86
Витамин В1(мг)	0.13
Витамин В2(мг)	0.55
Витамин А(мкг рет.экв)	525
Кальций(мг)	130.96
Фосфор(мг)	116.15
Магний(мг)	42.85
Железо(мг)	4
Калий(мг)	454.71
Йод(мкг)	42.34
Селен(мкг)	11.26