

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
обед														
541	Котлета мясная	170	33,65	36,71	11,21	509,67	0,14	2,36	56,18	3,10	67,90	372,50	46,15	4,96
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			47,95	46,54	117,84	1084,10	0,36	2,36	115,18	5,20	100,95	491,60	69,75	7,08
Всего за 1-й день:			47,95	46,54	117,84	1084,10	0,36	2,36	115,18	5,20	100,95	491,60	69,75	7,08
2-й день														
обед														
7602	Сосиски отварные	120	15,36	26,64	1,80	308,40	0,26	0,00	12,00	0,36	34,80	213,60	26,40	2,04
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			27,75	33,46	101,88	821,99	0,59	32,56	48,00	1,89	135,32	425,74	91,19	5,12
Всего за 2-й день:			27,75	33,46	101,88	821,99	0,59	32,56	48,00	1,89	135,32	425,74	91,19	5,12
3-й день														
обед														
619	Тефтели мясные	170	30,25	28,99	21,15	466,00	0,12	1,43	54,94	0,83	25,39	339,95	48,43	4,54
855	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,90	38,12	255,20	0,29	0,00	39,33	0,60	14,13	199,93	133,33	4,48
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			46,33	37,69	123,52	1018,03	0,52	1,43	94,27	2,53	59,98	604,89	195,76	10,16
Всего за 3-й день:			46,33	37,69	123,52	1018,03	0,52	1,43	94,27	2,53	59,98	604,89	195,76	10,16
4-й день														
обед														
591	Гуляш из говядины	170	38,39	38,07	4,37	513,61	0,16	3,78	0,00	3,51	35,11	413,78	63,81	5,90
333	Рис отварной	200	5,60	0,80	59,20	266,40	0,06	0,00	0,00	0,32	6,40	120,00	40,00	0,80
883	Кисель	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			51,62	39,67	140,37	1125,41	0,33	3,78	0,00	4,93	61,51	598,78	117,81	7,80
Всего за 4-й день:			51,62	39,67	140,37	1125,41	0,33	3,78	0,00	4,93	61,51	598,78	117,81	7,80
5-й день														
обед														
620	Тефтели рыбные	100	13,51	3,81	0,72	91,48	0,10	1,20	38,70	0,32	37,70	207,19	45,74	0,84
299	Картофельное пюре	200	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48
959	Какао	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			28,94	13,57	102,30	650,89	0,44	33,80	87,70	1,70	230,02	510,64	131,39	4,41
Всего за 5-й день:			28,94	13,57	102,30	650,89	0,44	33,80	87,70	1,70	230,02	510,64	131,39	4,41
6-й день														
обед														
209	Каша пшеничная молочная	200	6,50	11,81	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,25	110,86	162,45	40,95	1,04
568	Колбаса вареная	120	15,36	26,64	1,80	308,40	0,26	0,00	12,00	0,36	34,80	213,60	26,40	2,04
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			29,82	39,30	108,07	907,97	0,56	0,76	84,00	1,91	179,58	454,94	89,39	4,68
Всего за 6-й день:			29,82	39,30	108,07	907,97	0,56	0,76	84,00	1,91	179,58	454,94	89,39	4,68
7-й день														
обед														
619	Тефтели мясные	170	30,25	28,99	21,15	466,00	0,12	1,43	54,94	0,83	25,39	339,95	48,43	4,54
708	Капуста тушеная	200	4,09	3,23	11,37	93,51	0,07	96,85	0,00	1,59	104,96	74,04	37,74	1,42
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			41,98	33,01	96,77	856,34	0,31	98,28	54,94	3,52	150,80	478,99	100,17	7,11
Всего за 7-й день:			41,98	33,01	96,77	856,34	0,31	98,28	54,94	3,52	150,80	478,99	100,17	7,11
8-й день														
обед														
601	Плов из говядины	275	20,20	20,48	50,17	465,65	0,11	1,32	0,00	3,55	17,81	264,18	55,73	3,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			28,16	21,33	122,16	794,49	0,23	1,68	0,00	4,85	51,73	343,07	77,77	4,62
Всего за 8-й день:			28,16	21,33	122,16	794,49	0,23	1,68	0,00	4,85	51,73	343,07	77,77	4,62
9-й день														
обед														
590	Жаркое по-домашнему	325	30,66	27,30	38,22	522,15	0,36	49,56	31,96	0,99	44,51	402,69	87,64	6,08
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
всего за обед			38,30	28,10	102,47	818,98	0,47	49,56	31,96	2,09	64,96	467,69	101,64	7,22