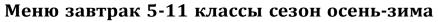
А.А.Попова



Возрастная категория:от 12 до 18 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

		Macca	Белки	Жипы	Vглеволы	Калорийность
№ рецептуры	Название блюда	Г.	Г.	г.	У ГЛЕВОДЫ Г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник	1.	1.	1.	1.	Ккал
	Завтрак					
54-13 Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8.9	0	107.5
54-13 54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
пром.	Итого за Завтрак	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Рекомендуемая величина	300	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.93	344-702
	Итого за день	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Неделя 1 Вторник	300	23.1	21.3	90.7	040.1
	Завтрак					
54-133	-	100	1.3	4.5	7.6	76.1
<u>54-133</u> 54-21г	Салат из свеклы отварной Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-211		100	19.3	4.3	13.4	168.6
54-3M 54-3coyc	Котлета из курицы		19.1	0.7	2.7	21.2
54-3соус 54-3гн			0.2	0.7	6.6	27.9
Пром.	Чай с лимоном и сахаром хлеб пшеничный йодированный	200 45	3.4	0.1	22.1	105.5
		30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный Итого за Завтрак	705	46.3	12.2	109.3	731.1
			18	18.4	76.6	544-782
	Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день		10	0.26	2.36	344-702
			46.3	12.2	109.3	731.1
			40.3	12.2	109.3	/31.1
	Неделя 1 Среда					
<u>54-4г</u>	Завтрак	200	11	8.5	47.9	311.6
54-41	Каша гречневая рассыпчатая	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-16м 54-4гн	Тефтели из говядины с рисом Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.			2.7	0.4	17.2	82
1 1		35 30	2.7	0.3	11.9	58.7
Пром.	Итого за Завтрак	665	32.2	25.3	103.5	7 69.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		10	0.79	3.21	JTT-/02
		665	32.2	25.3	103.5	769.5
	Итого за день Неделя 1 Четверг	003	34.4	45.3	103.3	/09.3
	Завтрак					
54-73	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
J T⁻/ δ	з Салат из белокочанной капусты 1		۷.5	10.1	10.4	149

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7p	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	27.4	24.8	103.5	746.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.78	
	Итого за день	660	27.4	24.8	103.5	746.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-113	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3coyc	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	640	27.7	34.3	82.6	750.2
	Рекомендуемая величина	JI.	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	2.98	
	Итого за день	640	27.7	34.3	82.6	750.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
-	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Итого за день	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.23	
	Итого за день	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-73	Салат из белокочанной капусты 10		2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей		34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		610	41.3	20.8	98.4	746.3

Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.38	
Итого за день	610	41.3	20.8	98.4	746.3
Неделя 2 Четверг					
Завтрак					
Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Хлеб ржано-пшеничный 25		1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Завтрак	550	32.3	17.5	74.3	583.4
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.3	
Итого за день	550	32.3	17.5	74.3	583.4
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Итого за Завтрак	650	41.1	12	81	595.3
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	1.97	
Итого за день	650	41.1	12	81	595.3
	Итого за день Неделя 2 Четверг Завтрак Рагу из овощей Котлета из курицы Какао с молоком хлеб пшеничный йодированный Итого за Завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день Неделя 2 Пятница Завтрак Жаркое по-домашнему из курицы Кофейный напиток с молоком Яблоко хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого за Завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ	Процентное соотношение БЖУ Итого за день 610 Неделя 2 Четверг 3автрак Рагу из овощей 180 Котлета из курицы 100 Какао с молоком 200 хлеб пшеничный йодированный 45 Хлеб ржано-пшеничный 25 Итого за Завтрак 550 Рекомендуемая величина 550 Неделя 2 Пятница 3автрак Жаркое по-домашнему из курицы 250 Кофейный напиток с молоком 200 Яблоко 120 хлеб пшеничный йодированный 45 Хлеб ржано-пшеничный 35 Итого за Завтрак 650 Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ	Процентное соотношение БЖУ 1 Итого за день 610 41.3 Неделя 2 Четверг 3автрак 180 3.4 Рагу из овощей 180 19.1 Какао с молоком 200 4.7 хлеб пшеничный йодированный 45 3.4 Хлеб ржано-пшеничный 25 1.7 Итого за Завтрак 550 32.3 Рекомендуемая величина 18 Процентное соотношение БЖУ 1 Итого за день 550 32.3 Неделя 2 Пятница 250 31 Кофейный напиток с молоком 200 3.9 Яблоко 120 0.5 хлеб пшеничный йодированный 45 3.4 Хлеб ржано-пшеничный 35 2.3 Итого за Завтрак 650 41.1 Рекомендуемая величина 18 Процентное соотношение БЖУ 1	Процентное соотношение БЖУ 1 0.5 Итого за день 610 41.3 20.8 Неделя 2 Четверг 3 2 2 Завтрак 100 19.1 4.3 Котлета из курицы 100 19.1 4.3 Какао с молоком 200 4.7 3.5 хлеб пшеничный йодированный 45 3.4 0.4 Хлеб ржано-пшеничный 25 1.7 0.3 Итого за Завтрак 550 32.3 17.5 Рекомендуемая величина 18 18.4 Процентное соотношение БЖУ 1 0.54 Итого за день 550 32.3 17.5 Неделя 2 Пятница 3 2.3 17.5 Кофейный напиток с молоком 200 3.9 2.9 Яблоко 120 0.5 0.5 хлеб пшеничный йодированный 45 3.4 0.4 Хлеб ржано-пшеничный 35 2.3 0.4 Итого за Завтрак 650 41.1 12 Рекомендуемая величина 18 18.4	Процентное соотношение БЖУ 1 0.5 2.38 Итого за день 610 41.3 20.8 98.4 Неделя 2 Четверг 3автрак 2 3.4 9 16.4 Котлета из курицы 100 19.1 4.3 13.4 Какао с молоком 200 4.7 3.5 12.5 хлеб пшеничный йодированный 45 3.4 0.4 22.1 Хлеб ржано-пшеничный 25 1.7 0.3 9.9 Итого за Завтрак 550 32.3 17.5 74.3 Рекомендуемая величина 18 18.4 76.6 Процентное соотношение БЖУ 1 0.54 2.3 Итого за день 550 32.3 17.5 74.3 Неделя 2 Пятница 3автрак 3 7.8 22 Кофейный напиток с молоком 200 3.9 2.9 11.2 Яблоко 120 0.5 0.5 11.8 хлеб ржано-пшеничный йодированный 45 3.4 0.4<

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	628	32.31	20.01	93.49	682.89

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	2
Фосфор(мг)	1.45
Магний(мг)	1.4
Железо(мг)	0.11
Калий(мг)	9.3
Йод(мкг)	0.32
Селен(мкг)	0.6