

## меню завтрак 1-4 классы сезон весна-лето

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>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</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>1.28</b>	<b>6.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</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>0.28</b>	<b>1.67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</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>0.63</b>	<b>4.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</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>0.81</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</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>0.67</b>	<b>3.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</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>0.99</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</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>0.52</b>	<b>3.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>	<b>550</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>0.4</b>	<b>2.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>	<b>550</b>
	<b>Неделя 2 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	60	8.7	8.8	4.9	133.1
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 пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>	<b>635.7</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>0.72</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>	<b>635.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	85	14	17.5	25.5	315.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>26.1</b>	<b>73.4</b>	<b>613.3</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>1.21</b>	<b>3.41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>26.1</b>	<b>73.4</b>	<b>613.3</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	525	25.32	17.34	78.74	572.27

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.22
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.03
Витамин А(мкг рет.экв)	9.82
Кальций(мг)	19.08
Фосфор(мг)	5.07
Магний(мг)	8.35
Железо(мг)	0.25
Калий(мг)	77.41
Йод(мкг)	2.22
Селен(мкг)	1.07