

Меню завтрак 5-11 классы сезон осень-зима

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
54-13к	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
	Итого за Завтрак	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.93	
	Итого за день	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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 йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.26	2.36	
	Итого за день	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-4гн	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.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	665	32.2	25.3	103.5	769.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.21	
	Итого за день	665	32.2	25.3	103.5	769.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7р	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					
54-11з	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
54-3соус	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		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					
54-1з	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					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	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
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	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	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.54	2.3	
	Итого за день	550	32.3	17.5	74.3
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9
	Итого за Завтрак	650	41.1	12	81
	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

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