меню завтрак 5-11 классы сезон весна-лето

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

No sources and	H	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№ рецептуры	Название блюда		г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-21ĸ	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
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	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	Итого за Завтрак 565		21.5	106	688.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ			1.21	5.99	
	Итого за день 565		17.7	21.5	106	688.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный		2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Рекомендуемая величина	.	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.92	
	Итого за день	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-133	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		0.5	0	19.8	81
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	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	4	
	Итого за день	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4m	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3coyc	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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.07	
	Итого за день	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	Макароны отварные с сыром 250		11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	Итого за Завтрак	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Рекомендуемая величина	Рекомендуемая величина		18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	Процентное соотношение БЖУ		0.66	3.24	
	Итого за день	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	Каша "Дружба" 250		7.4	30	211.2
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	Процентное соотношение БЖУ			4.41	
	Итого за день	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Неделя 2 Вторник	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак	Завтрак				
54-11r	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
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	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.62	3.39		
	Итого за день	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-343	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-12M	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 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	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Рекомендуемая величина	Рекомендуемая величина		18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.43	2.37		
	Итого за день	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16M	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9

Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак	575	34.8	27.7	94.5	765.3
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.72	
Итого за день	575	34.8	27.7	94.5	765.3
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Завтрак	550	19.5	21.3	85.6	612.2
Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ		18	18.4	76.6	544-782
		1	1.09	4.39	
Итого за день	550	19.5	21.3	85.6	612.2
	Какао с молоком хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный Итого за Завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день Неделя 2 Пятница Завтрак Макароны отварные с овощами Чай с лимоном и сахаром Ватрушка творожная Хлеб ржано-пшеничный Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	Какао с молоком 200 хлеб пшеничный йодированный 25 Хлеб ржано-пшеничный 30 Итого за Завтрак 575 Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день 575 Неделя 2 Пятница Завтрак 250 Чай с лимоном и сахаром 200 Ватрушка творожная 50 Хлеб ржано-пшеничный 50 Итого за Завтрак 550 Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ	Какао с молоком 200 4.7 хлеб пшеничный йодированный 25 1.9 Хлеб ржано-пшеничный 30 2 Итого за Завтрак 575 34.8 Рекомендуемая величина 18 Процентное соотношение БЖУ 1 Итого за день 575 34.8 Неделя 2 Пятница 250 7.8 Чай с лимоном и сахаром 200 0.2 Ватрушка творожная 50 8.2 Хлеб ржано-пшеничный 50 3.3 Итого за Завтрак 550 19.5 Рекомендуемая величина 18 Процентное соотношение БЖУ 1	Какао с молоком 200 4.7 3.5 хлеб пшеничный йодированный 25 1.9 0.2 Хлеб ржано-пшеничный 30 2 0.4 Итого за Завтрак 575 34.8 27.7 Рекомендуемая величина 18 18.4 Процентное соотношение БЖУ 1 0.8 Итого за день 575 34.8 27.7 Неделя 2 Пятница 250 7.8 10.3 Чай с лимоном и сахаром 200 0.2 0.1 Ватрушка творожная 50 8.2 10.3 Хлеб ржано-пшеничный 50 3.3 0.6 Итого за Завтрак 550 19.5 21.3 Рекомендуемая величина 18 18.4 Процентное соотношение БЖУ 1 1.09	Какао с молоком 200 4.7 3.5 12.5 хлеб пшеничный йодированный 25 1.9 0.2 12.3 Хлеб ржано-пшеничный 30 2 0.4 11.9 Итого за Завтрак 575 34.8 27.7 94.5 Рекомендуемая величина 18 18.4 76.6 Процентное соотношение БЖУ 1 0.8 2.72 Итого за день 575 34.8 27.7 94.5 Неделя 2 Пятница 250 7.8 10.3 44.2 Чай с лимоном и сахаром 200 0.2 0.1 6.6 Ватрушка творожная 50 8.2 10.3 15 Хлеб ржано-пшеничный 50 3.3 0.6 19.8 Итого за Завтрак 550 19.5 21.3 85.6 Рекомендуемая величина 18 18.4 76.6 Процентное соотношение БЖУ 1 1.09 4.39

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	604.5	29.47	19.82	95.96	679.92

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.32
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	13.61
Кальций(мг)	18.18
Фосфор(мг)	5.11
Магний(мг)	10.02
Железо(мг)	0.29
Калий(мг)	95.76
Йод(мкг)	2.59
Селен(мкг)	1.05



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4ae3bbeaaa2c0b16631bbc7502270b5e Владелец: Попова Ангелина Александровна Действителен с 11.12.2024 по 06.03.2026