



## Меню завтрак 1-4 классы сезон осень-зима

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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18.5</b>	<b>15.9</b>	<b>80.5</b>	<b>540.8</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>0.86</b>	<b>4.35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>18.5</b>	<b>15.9</b>	<b>80.5</b>	<b>540.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36.5</b>	<b>8.8</b>	<b>79</b>	<b>540.4</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>0.24</b>	<b>2.16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36.5</b>	<b>8.8</b>	<b>79</b>	<b>540.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</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	90	13	13.2	7.3	199.7
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	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>25.3</b>	<b>21.3</b>	<b>74.9</b>	<b>593.2</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>0.84</b>	<b>2.96</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>25.3</b>	<b>21.3</b>	<b>74.9</b>	<b>593.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11.8	6.8	2.6	118.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21.2</b>	<b>18.1</b>	<b>74.7</b>	<b>546.6</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>0.85</b>	<b>3.52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>21.2</b>	<b>18.1</b>	<b>74.7</b>	<b>546.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.8</b>	<b>28.1</b>	<b>69.4</b>	<b>625.5</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>1.18</b>	<b>2.92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23.8</b>	<b>28.1</b>	<b>69.4</b>	<b>625.5</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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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>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>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
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>510</b>	<b>26.6</b>	<b>12.4</b>	<b>87</b>	<b>567.2</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>0.47</b>	<b>3.27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26.6</b>	<b>12.4</b>	<b>87</b>	<b>567.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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>500</b>	<b>31.5</b>	<b>15.5</b>	<b>73.6</b>	<b>560</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>0.49</b>	<b>2.34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>31.5</b>	<b>15.5</b>	<b>73.6</b>	<b>560</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29.2</b>	<b>15.5</b>	<b>65.2</b>	<b>516.4</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>0.53</b>	<b>2.23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>29.2</b>	<b>15.5</b>	<b>65.2</b>	<b>516.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33.3</b>	<b>10.1</b>	<b>64.8</b>	<b>483.1</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>0.3</b>	<b>1.95</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>33.3</b>	<b>10.1</b>	<b>64.8</b>	<b>483.1</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	537	26.52	16.48	73.07	546.78

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0.01
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	1.8
Фосфор(мг)	1.31
Магний(мг)	1.26
Железо(мг)	0.1
Калий(мг)	8.37
Йод(мкг)	0.29
Селен(мкг)	0.54