

меню завтрак 1-4класс

Возрастная категория:от 7 до 11 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	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	20.1	20.2	84.4	600.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	4.2	
	Итого за день	590	20.1	20.2	84.4	600.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	56.6	8.2	74.1	596.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	1.31	
	Итого за день	530	56.6	8.2	74.1	596.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Завтрак	510	24.4	19.2	74.2	566.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.04	
	Итого за день	510	24.4	19.2	74.2	566.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	33.4	28.7	58.5	626.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.75	
	Итого за день	530	33.4	28.7	58.5	626.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	28.8	8.1	84.3	526.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.93	
	Итого за день	580	28.8	8.1	84.3	526.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	510	20.8	20.7	90.3	631.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	4.34	
	Итого за день	510	20.8	20.7	90.3	631.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	36.8	8.8	68.5	499.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	1.86	
	Итого за день	530	36.8	8.8	68.5	499.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	25.9	20.6	81.7	614.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.15	
	Итого за день	520	25.9	20.6	81.7	614.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Завтрак	530	24.9	17.6	65.7	520.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	2.64	
	Итого за день	530	24.9	17.6	65.7	520.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	35.4	18.8	70.3	591.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	1.99	
	Итого за день	510	35.4	18.8	70.3	591.8

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	534	30.71	17.09	75.2	577.49

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.05
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.04
Витамин А(мкг рет.экв)	9.6
Кальций(мг)	22.22
Фосфор(мг)	21.97
Магний(мг)	7.43
Железо(мг)	0.84
Калий(мг)	95.75
Йод(мкг)	7.92
Селен(мкг)	0.36