

## Горячий завтрак МБОУ Рязановская СОШ

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	10	2.3	3	0	35.8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20.1</b>	<b>16.4</b>	<b>87</b>	<b>576.2</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>0.82</b>	<b>4.33</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>20.1</b>	<b>16.4</b>	<b>87</b>	<b>576.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.4</b>	<b>36.6</b>	<b>51.2</b>	<b>620.4</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>1.71</b>	<b>2.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.4</b>	<b>36.6</b>	<b>51.2</b>	<b>620.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22хн	Кисель из вишни	190	0.2	0	12.3	50.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17.7</b>	<b>10</b>	<b>121.7</b>	<b>646.7</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>0.56</b>	<b>6.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>17.7</b>	<b>10</b>	<b>121.7</b>	<b>646.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>29.7</b>	<b>14.9</b>	<b>96.6</b>	<b>639.5</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>0.5</b>	<b>3.25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>29.7</b>	<b>14.9</b>	<b>96.6</b>	<b>639.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19.9</b>	<b>14.3</b>	<b>109.5</b>	<b>645.8</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>0.72</b>	<b>5.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>19.9</b>	<b>14.3</b>	<b>109.5</b>	<b>645.8</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
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.3</b>	<b>15.9</b>	<b>89.8</b>	<b>574.7</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>0.87</b>	<b>4.91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>18.3</b>	<b>15.9</b>	<b>89.8</b>	<b>574.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21.1</b>	<b>20.7</b>	<b>79.2</b>	<b>587.9</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>0.98</b>	<b>3.75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>21.1</b>	<b>20.7</b>	<b>79.2</b>	<b>587.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-22хн	Кисель из вишни	100	0.1	0	6.5	26.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>27.8</b>	<b>17.1</b>	<b>79.7</b>	<b>583.7</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>0.62</b>	<b>2.87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>27.8</b>	<b>17.1</b>	<b>79.7</b>	<b>583.7</b>

	<b>Неделя 2 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
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23.6</b>	<b>16.6</b>	<b>94.8</b>	<b>623.3</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>0.7</b>	<b>4.02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>23.6</b>	<b>16.6</b>	<b>94.8</b>	<b>623.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.8</b>	<b>15.1</b>	<b>107.2</b>	<b>660.3</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>0.63</b>	<b>4.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>23.8</b>	<b>15.1</b>	<b>107.2</b>	<b>660.3</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	588	22.34	17.76	91.67	615.85

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.87
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.12
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	6.92
Фосфор(мг)	18.27
Магний(мг)	4.64
Железо(мг)	0.66
Калий(мг)	40.56
Йод(мкг)	3.5
Селен(мкг)	3.76