

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	20.1	16.4	87	576.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	4.33	
	Итого за день	610	20.1	16.4	87	576.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	21.4	36.6	51.2	620.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.71	2.39	
	Итого за день	580	21.4	36.6	51.2	620.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	17.7	10	121.7	646.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	6.88	
	Итого за день	650	17.7	10	121.7	646.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	545	29.7	14.9	96.6	639.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.25	
	Итого за день	545	29.7	14.9	96.6	639.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	19.9	14.3	109.5	645.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	5.5	
	Итого за день	610	19.9	14.3	109.5	645.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	4.91	
	Итого за день	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	575	21.1	20.7	79.2	587.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.75	
	Итого за день	575	21.1	20.7	79.2	587.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	510	27.8	17.1	79.7	583.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.87	
	Итого за день	510	27.8	17.1	79.7	583.7

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	640	23.6	16.6	94.8	623.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	4.02	
	Итого за день	640	23.6	16.6	94.8	623.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	23.8	15.1	107.2	660.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	4.5	
	Итого за день	580	23.8	15.1	107.2	660.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	588	22.34	17.76	91.67	615.85

Показатели	Среднее значение за период
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