



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 |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.5 | 15.9 | 80.5 | 540.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.86 | 4.35 | |
| | Итого за день | 500 | 18.5 | 15.9 | 80.5 | 540.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 36.5 | 8.8 | 79 | 540.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.24 | 2.16 | |
| | Итого за день | 560 | 36.5 | 8.8 | 79 | 540.4 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 25.3 | 21.3 | 74.9 | 593.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.84 | 2.96 | |
| | Итого за день | 570 | 25.3 | 21.3 | 74.9 | 593.2 |
| | Неделя 1 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 |
| 54-7р | 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 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 21.2 | 18.1 | 74.7 | 546.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.85 | 3.52 | |
| | Итого за день | 530 | 21.2 | 18.1 | 74.7 | 546.6 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 23.8 | 28.1 | 69.4 | 625.5 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.18 | 2.92 | |
| | Итого за день | 560 | 23.8 | 28.1 | 69.4 | 625.5 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 19.3 | 19.1 | 61.6 | 494.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.99 | 3.19 | |
| | Итого за день | 580 | 19.3 | 19.1 | 61.6 | 494.6 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 26.6 | 12.4 | 87 | 567.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.47 | 3.27 | |
| | Итого за день | 510 | 26.6 | 12.4 | 87 | 567.2 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 31.5 | 15.5 | 73.6 | 560 |

| | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.49 | 2.34 | |
| | Итого за день | 500 | 31.5 | 15.5 | 73.6 | 560 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 29.2 | 15.5 | 65.2 | 516.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.53 | 2.23 | |
| | Итого за день | 500 | 29.2 | 15.5 | 65.2 | 516.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 33.3 | 10.1 | 64.8 | 483.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.3 | 1.95 | |
| | Итого за день | 560 | 33.3 | 10.1 | 64.8 | 483.1 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 537 | 26.52 | 16.48 | 73.07 | 546.78 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| 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 |