



## Меню завтрак 5-11 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 12 до 18 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	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.1</b>	<b>21.3</b>	<b>90.7</b>	<b>646.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>3.93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23.1</b>	<b>21.3</b>	<b>90.7</b>	<b>646.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>46.3</b>	<b>12.2</b>	<b>109.3</b>	<b>731.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.26</b>	<b>2.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>46.3</b>	<b>12.2</b>	<b>109.3</b>	<b>731.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
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	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>32.2</b>	<b>25.3</b>	<b>103.5</b>	<b>769.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>665</b>	<b>32.2</b>	<b>25.3</b>	<b>103.5</b>	<b>769.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>27.4</b>	<b>24.8</b>	<b>103.5</b>	<b>746.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.91</b>	<b>3.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>27.4</b>	<b>24.8</b>	<b>103.5</b>	<b>746.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27.7</b>	<b>34.3</b>	<b>82.6</b>	<b>750.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.24</b>	<b>2.98</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>27.7</b>	<b>34.3</b>	<b>82.6</b>	<b>750.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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>570</b>	<b>30.8</b>	<b>15.2</b>	<b>99.4</b>	<b>657.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.49</b>	<b>3.23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.8</b>	<b>15.2</b>	<b>99.4</b>	<b>657.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>41.3</b>	<b>20.8</b>	<b>98.4</b>	<b>746.3</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>2.38</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>41.3</b>	<b>20.8</b>	<b>746.3</b>	
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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>550</b>	<b>32.3</b>	<b>17.5</b>	<b>74.3</b>	<b>583.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>17.5</b>	<b>74.3</b>	<b>583.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>41.1</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>595.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.29</b>	<b>1.97</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>41.1</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>595.3</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	628	32.31	20.01	93.49	682.89

<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)	2
Фосфор(мг)	1.45
Магний(мг)	1.4
Железо(мг)	0.11
Калий(мг)	9.3
Йод(мкг)	0.32
Селен(мкг)	0.6