

1-4 кл

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					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	600	15.5	9	98.2	535.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	6.34	
	Итого за день	600	15.5	9	98.2	535.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	590	38.4	8.3	92.1	597.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	2.4	
	Итого за день	590	38.4	8.3	92.1	597.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	630	24.1	20.7	98.2	674.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.07	
	Итого за день	630	24.1	20.7	98.2	674.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	23.7	13.6	110.7	659.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	4.67	
	Итого за день	580	23.7	13.6	110.7	659.3

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	17.4	10.9	98	559.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	5.63	
	Итого за день	550	17.4	10.9	98	559.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	630	26.5	22.5	86.1	652.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.25	
	Итого за день	630	26.5	22.5	86.1	652.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	24.7	14.3	102.2	636.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	4.14	
	Итого за день	580	24.7	14.3	102.2	636.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	590	43	10.6	95.6	649.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	2.22	
	Итого за день	590	43	10.6	95.6	649.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	27.6	21.9	91.5	674.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.32	
	Итого за день	500	27.6	21.9	91.5	674.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	600	17.9	12.1	102.9	592.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	5.75	
	Итого за день	600	17.9	12.1	102.9	592.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	585	25.88	14.39	97.55	623.15

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.34
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	2.34
Кальций(мг)	25.31
Фосфор(мг)	5.69
Магний(мг)	10.84
Железо(мг)	0.67
Калий(мг)	100.06
Йод(мкг)	5.24
Селен(мкг)	2.8