

Утверждаю:
И.о директора школы: _____/Г.А. Хамзина/

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
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2
	Итого за Завтрак	500	29.2	15.5	65.2
	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
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9
	Итого за Завтрак	560	33.3	10.1	64.8
	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

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