

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"  
 Название меню: Завтраки от 12 до 18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал														
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-27к	Каша жидкая молочная манная	300	8	8,6	37,9	261,4	0,08	0,21	41,24	0,1	0,83	326,96	235,26	213,78	25,41	154,77	0,52	50,31	2,86	39,51
54-22гн	Какао с молоком густенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	2,0	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>850</b>	<b>21,7</b>	<b>15,9</b>	<b>132,3</b>	<b>759,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,65</b>	<b>114,03</b>	<b>0,1</b>	<b>21,68</b>	<b>711,42</b>	<b>1272,05</b>	<b>509,05</b>	<b>158,44</b>	<b>432,47</b>	<b>3,21</b>	<b>54,67</b>	<b>8,86</b>	<b>74,26</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>21,7</b>	<b>15,9</b>	<b>132,3</b>	<b>759,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,65</b>	<b>114,03</b>	<b>0,1</b>	<b>21,68</b>	<b>711,42</b>	<b>1272,05</b>	<b>509,05</b>	<b>158,44</b>	<b>432,47</b>	<b>3,21</b>	<b>54,67</b>	<b>8,86</b>	<b>74,26</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,2	6,8	26,8	201,3	0,09	0,26	35,82	0,04	1,09	168,97	279,81	255,14	28,98	183,57	0,54	31,26	3,72	47,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5	0,23	0,07	0	0	0	605	185	30	46	121	2,9	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>795</b>	<b>40,6</b>	<b>27,2</b>	<b>136,9</b>	<b>954,3</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>188,11</b>	<b>0,47</b>	<b>2,63</b>	<b>1461,52</b>	<b>863,89</b>	<b>947,46</b>	<b>144,4</b>	<b>762,86</b>	<b>5,6</b>	<b>41,86</b>	<b>15,01</b>	<b>74,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>40,6</b>	<b>27,2</b>	<b>136,9</b>	<b>954,3</b>	<b>0,67</b>	<b>0,82</b>	<b>188,11</b>	<b>0,47</b>	<b>2,63</b>	<b>1461,52</b>	<b>863,89</b>	<b>947,46</b>	<b>144,4</b>	<b>762,86</b>	<b>5,6</b>	<b>41,86</b>	<b>15,01</b>	<b>74,85</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7,9	8,1	43	276,8	0,08	0,23	39,56	0,08	0,92	513,49	254,55	223,16	41,94	201,43	0,62	76,58	9,31	58,67
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	2,0	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>895</b>	<b>28,7</b>	<b>25,3</b>	<b>128</b>	<b>855,2</b>	<b>0,49</b>	<b>0,7</b>	<b>221,01</b>	<b>0,51</b>	<b>23,38</b>	<b>1228,46</b>	<b>1217,57</b>	<b>818,65</b>	<b>170,12</b>	<b>619,21</b>	<b>3,04</b>	<b>78,76</b>	<b>20,86</b>	<b>73,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>895</b>	<b>28,7</b>	<b>25,3</b>	<b>128</b>	<b>855,2</b>	<b>0,49</b>	<b>0,7</b>	<b>221,01</b>	<b>0,51</b>	<b>23,38</b>	<b>1228,46</b>	<b>1217,57</b>	<b>818,65</b>	<b>170,12</b>	<b>619,21</b>	<b>3,04</b>	<b>78,76</b>	<b>20,86</b>	<b>73,44</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16,4	12,7	71,9	467,4	0,43	0,23	38,38	0,18	0	298,89	438,71	93,23	240,31	361,98	8,09	44,55	7,04	32,12
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	2,0	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>795</b>	<b>33,7</b>	<b>27,4</b>	<b>143,7</b>	<b>956,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,49</b>	<b>195,55</b>	<b>0,61</b>	<b>20,34</b>	<b>975,29</b>	<b>1232,68</b>	<b>579,41</b>	<b>349,24</b>	<b>679,57</b>	<b>10,71</b>	<b>46,25</b>	<b>18,57</b>	<b>43,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>33,7</b>	<b>27,4</b>	<b>143,7</b>	<b>956,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,49</b>	<b>195,55</b>	<b>0,61</b>	<b>20,34</b>	<b>975,29</b>	<b>1232,68</b>	<b>579,41</b>	<b>349,24</b>	<b>679,57</b>	<b>10,71</b>	<b>46,25</b>	<b>18,57</b>	<b>43,77</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	300	12,8	13	71	451,7	0,35	0,05	42,61	0,2	0	304,8	208,71	97,96	84,68	241,74	2,8	45,27	2,91	33,18
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>845</b>	<b>31,2</b>	<b>29,9</b>	<b>128</b>	<b>905,4</b>	<b>0,73</b>	<b>0,45</b>	<b>191,56</b>	<b>0,63</b>	<b>35,22</b>	<b>998,96</b>	<b>911,45</b>	<b>701,24</b>	<b>143,4</b>	<b>620,65</b>	<b>7,49</b>	<b>50,11</b>	<b>13,12</b>	<b>56,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>31,2</b>	<b>29,9</b>	<b>128</b>	<b>905,4</b>	<b>0,73</b>	<b>0,45</b>	<b>191,56</b>	<b>0,63</b>	<b>35,22</b>	<b>998,96</b>	<b>911,45</b>	<b>701,24</b>	<b>143,4</b>	<b>620,65</b>	<b>7,49</b>	<b>50,11</b>	<b>13,12</b>	<b>56,51</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10,2	11,2	36,9	289	0,21	0,26	43,61	0,1	0,92	521,73	355,39	246,25	68,47	281,8	1,78	78,01	14,93	74,42
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	2,0	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>895</b>	<b>31</b>	<b>28,4</b>	<b>121,9</b>	<b>867,4</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>225,06</b>	<b>0,53</b>	<b>23,38</b>	<b>1236,7</b>	<b>1318,41</b>	<b>841,74</b>	<b>196,65</b>	<b>699,58</b>	<b>4,2</b>	<b>80,19</b>	<b>26,48</b>	<b>89,19</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>895</b>	<b>31</b>	<b>28,4</b>	<b>121,9</b>	<b>867,4</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>225,06</b>	<b>0,53</b>	<b>23,38</b>	<b>1236,7</b>	<b>1318,41</b>	<b>841,74</b>	<b>196,65</b>	<b>699,58</b>	<b>4,2</b>	<b>80,19</b>	<b>26,48</b>	<b>89,19</b>

**Вторник, 2 неделя**

		300	7,5	8,8	36	253,4	0,11	0,2	40,74	0,1	0,8	503,63	235,07	205,93	40,62	185,54	0,78	74,83	6,14	46,68	
54-16к	Завтрак																				
54-22гн	Каша "Дружба"	300	7,5	8,8	36	253,4	0,11	0,2	40,74	0,1	0,8	503,63	235,07	205,93	40,62	185,54	0,78	74,83	6,14	46,68	
Пром.	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1	
Пром.	Сушка простая	150	16,4	2	103,2	495,8	0,35	0,11	0	0	0	907,5	277,5	45	69	181,5	4,35	0	0	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	16	0	120	26	394	68	26	46	0,6	4	1	34	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>950</b>	<b>32,6</b>	<b>17,1</b>	<b>183,2</b>	<b>1016,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,69</b>	<b>89,53</b>	<b>0,1</b>	<b>121,65</b>	<b>1510,09</b>	<b>1200,86</b>	<b>588,2</b>	<b>177,65</b>	<b>602,24</b>	<b>6,67</b>	<b>81,49</b>	<b>8,14</b>	<b>103,78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>32,6</b>	<b>17,1</b>	<b>183,2</b>	<b>1016,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,69</b>	<b>89,53</b>	<b>0,1</b>	<b>121,65</b>	<b>1510,09</b>	<b>1200,86</b>	<b>588,2</b>	<b>177,65</b>	<b>602,24</b>	<b>6,67</b>	<b>81,49</b>	<b>8,14</b>	<b>103,78</b>	

**Среда, 2 неделя**

		45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-1з	Завтрак																				
54-27к	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-2гн	Каша жидкая молочная манная	300	8	8,6	37,9	261,4	0,08	0,21	41,24	0,1	0,83	326,96	235,26	213,78	25,41	154,77	0,52	50,31	2,86	39,51	
Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>795</b>	<b>25,4</b>	<b>23,3</b>	<b>110,9</b>	<b>755,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>198,54</b>	<b>0,53</b>	<b>21,19</b>	<b>1003,64</b>	<b>1038,12</b>	<b>701,86</b>	<b>135,99</b>	<b>475,45</b>	<b>3,45</b>	<b>52,01</b>	<b>14,39</b>	<b>51,16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>25,4</b>	<b>23,3</b>	<b>110,9</b>	<b>755,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>198,54</b>	<b>0,53</b>	<b>21,19</b>	<b>1003,64</b>	<b>1038,12</b>	<b>701,86</b>	<b>135,99</b>	<b>475,45</b>	<b>3,45</b>	<b>52,01</b>	<b>14,39</b>	<b>51,16</b>	

**Четверг, 2 неделя**

		45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-1з	Завтрак																				
54-24к	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-23жн	Каша жидкая молочная пшеничная	300	12,5	15,2	56,5	412,4	0,27	0,23	62,44	0,2	0,81	508,02	324,35	214,68	73,45	279,07	1,97	77,42	4,66	52,62	
Пром.	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>855</b>	<b>31,7</b>	<b>32,2</b>	<b>118,4</b>	<b>889,5</b>	<b>0,66</b>	<b>0,63</b>	<b>211,39</b>	<b>0,63</b>	<b>36,03</b>	<b>1252,08</b>	<b>1036,39</b>	<b>819,96</b>	<b>133,57</b>	<b>664,48</b>	<b>6,77</b>	<b>82,58</b>	<b>15,47</b>	<b>77,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>31,7</b>	<b>32,2</b>	<b>118,4</b>	<b>889,5</b>	<b>0,66</b>	<b>0,63</b>	<b>211,39</b>	<b>0,63</b>	<b>36,03</b>	<b>1252,08</b>	<b>1036,39</b>	<b>819,96</b>	<b>133,57</b>	<b>664,48</b>	<b>6,77</b>	<b>82,58</b>	<b>15,47</b>	<b>77,4</b>	

**Пятница, 2 неделя**

		45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-1з	Завтрак																				
54-26к	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2	0,02	0,14	117	0,43	0,32	364,5	39,6	396	15,75	225	0,45	0	6,53	0	
54-22гн	Каша жидкая молочная рисовая	300	6,9	8,6	36,4	250,8	0,07	0,21	41,34	0,1	0,83	418,05	226,78	211,54	36	176,76	0,52	62,9	7,86	50,91	
Пром.	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>805</b>	<b>28,4</b>	<b>26,8</b>	<b>130,2</b>	<b>875</b>	<b>0,26</b>	<b>0,59</b>	<b>209,13</b>	<b>0,53</b>	<b>21,3</b>	<b>1181,91</b>	<b>1183,47</b>	<b>796,81</b>	<b>170,18</b>	<b>591,96</b>	<b>3,67</b>	<b>67,58</b>	<b>20,99</b>	<b>87,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>28,4</b>	<b>26,8</b>	<b>130,2</b>	<b>875</b>	<b>0,26</b>	<b>0,59</b>	<b>209,13</b>	<b>0,53</b>	<b>21,3</b>	<b>1181,91</b>	<b>1183,47</b>	<b>796,81</b>	<b>170,18</b>	<b>591,96</b>	<b>3,67</b>	<b>67,58</b>	<b>20,99</b>	<b>87,11</b>	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	848	30,5	25,35	133,35	883,4	0,55	0,62	184,39	0,46	32,68	1156,01	360	730,44	177,96	614,85	5,48	63,55	16,19	73,15
Средние показатели за период	848	30,5	25,4	133,4	883,4	0,6	0,6	184,4	0,5	32,7	1156	360	730,4	178	614,9	5,5	63,6	16,2	73,2