

Организация: МБОУ "Латышевская СОШ"

Название меню: Завтраки (горячее питание) от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Энерг ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	174	5,3	5,7	25,3	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34	
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	133	3,5	3,4	22,3	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	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
Пром.	Банан	200	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
	Итого за Завтрак	770	756	25,2	21,8	114,8	0,45	0,66	178,28	0,36	21,61	795,54	1210,73	699,79	159,07	524,38	3,23	37,58	11,66	59,64	
	Итого за день	770	756	25,2	21,8	114,8	0,45	0,66	178,28	0,36	21,61	795,54	1210,73	699,79	159,07	524,38	3,23	37,58	11,66	59,64	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	134	5,5	4,5	17,9	0,06	0,18	23,88	0,03	0,73	112,64	186,54	170,09	19,32	122,38	0,36	20,84	2,48	31,74	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2	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	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Пром.	Сушка простая	100	331	10,9	1,3	68,8	0,23	0,07	0	0	0	605	185	30	46	121	2,9	0	0	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
	Итого за Завтрак	670	810	33,7	20,4	123,1	0,61	0,68	137,17	0,32	2,16	1233,79	748,12	728,41	128,09	620,17	5,16	31,12	10,99	57,54	
	Итого за день	670	810	33,7	20,4	123,1	0,61	0,68	137,17	0,32	2,16	1233,79	748,12	728,41	128,09	620,17	5,16	31,12	10,99	57,54	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	185	5,3	5,4	28,7	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
54-22хн	Кисель из вишни	200	52,9	0,2	0	12,9	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	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Пром.	Банан	200	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
	Итого за Завтрак	770	686	21,9	18,1	108,8	0,43	0,57	168,83	0,34	22,96	885,89	1110,22	610,27	149,49	470,56	2,57	52,91	14,97	52,43	
	Итого за день	770	686	21,9	18,1	108,8	0,43	0,57	168,83	0,34	22,96	885,89	1110,22	610,27	149,49	470,56	2,57	52,91	14,97	52,43	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	312	11	8,5	47,9	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41	
54-45гн	Чай с сахаром	200	21,4	0,1	0	5,2	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	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
Пром.	Банан	200	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4	
	Итого за Завтрак	770	781	27,5	21,2	120,3	0,66	0,56	165,75	0,41	20,93	739,26	1192,95	522,33	278,49	571,41	7,86	31,08	13,44	31,61	
	Итого за день	770	781	27,5	21,2	120,3	0,66	0,56	165,75	0,41	20,93	739,26	1192,95	522,33	278,49	571,41	7,86	31,08	13,44	31,61	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	301	8,5	8,6	47,3	0,24	0,03	28,4	0,13	0	203,2	139,14	65,31	56,45	161,16	1,87	30,18	1,94	22,12	
54-23хн	Кисель из смородины	200	50,6	0,2	0,1	12,2	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.	Хлеб пшеничный	35	82	2,7	0,3	17,2	0,04	0,01	0	0	0	174,65	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08	
Пром.	Яблоко	120	53,3	0,5	0,5	11,8	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	
	Итого за Завтрак	685	653	22,3	20,9	94	0,58	0,36	136,85	0,42	32,11	693,21	731,33	528,79	105,12	452,02	5,59	33,94	8,98	40,88	
	Итого за день	685	653	22,3	20,9	94	0,58	0,36	136,85	0,42	32,11	693,21	731,33	528,79	105,12	452,02	5,59	33,94	8,98	40,88	
Понедельник, 2 неделя																					

Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	193	6,8	7,4	24,6	0,14	0,17	29,08	0,07	0,61	347,82	236,93	164,17	45,65	187,87	1,19	52,01	9,95	49,61
54-22хн	Кисель из вишни	200	52,9	0,2	0	12,9	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	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	770	694	23,4	20,1	104,7	0,52	0,58	171,53	0,36	22,96	891,39	1177,45	625,66	167,18	524,15	3,35	53,87	18,72	62,93
	Итого за день	770	694	23,4	20,1	104,7	0,52	0,58	171,53	0,36	22,96	891,39	1177,45	625,66	167,18	524,15	3,35	53,87	18,72	62,93

Вторник, 2 неделя

Завтрак																				
54-16к	Каша "Дружба"	200	169	5	5,9	24	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	133	3,5	3,4	22,3	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.	Апельсин	180	68	1,6	0,4	14,6	0,07	0,05	14,4	0	108	23,4	354,6	61,2	23,4	41,4	0,54	3,6	0,9	30,6
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
Пром.	Сушка простая	120	397	13,1	1,6	82,6	0,28	0,08	0	0	0	726	222	36	55,2	145,2	3,48	0	0	0
	Итого за Завтрак	800	825	26,6	13,8	149	0,68	0,59	74,35	0,07	109,38	1158,11	1027,6	503,76	147,71	499,5	5,48	56,15	5,99	84,82
	Итого за день	800	825	26,6	13,8	149	0,68	0,59	74,35	0,07	109,38	1158,11	1027,6	503,76	147,71	499,5	5,48	56,15	5,99	84,82

Среда, 2 неделя

Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	174	5,3	5,7	25,3	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	200	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Завтрак	670	591	18,5	15,9	93,4	0,19	0,35	145,79	0,36	20,8	723,26	937,2	496,6	120,87	342,36	3,02	34,92	10,66	36,54
	Итого за день	670	591	18,5	15,9	93,4	0,19	0,35	145,79	0,36	20,8	723,26	937,2	496,6	120,87	342,36	3,02	34,92	10,66	36,54

Четверг, 2 неделя

Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	275	8,3	10,1	37,6	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-23хн	Кисель из смородины	200	50,6	0,2	0,1	12,2	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.	Яблоко	120	53,3	0,5	0,5	11,8	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	58,1	3,4	2,5	5,5	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
	Итого за Завтрак	690	638	22,4	22,4	86,8	0,52	0,48	150,08	0,42	32,65	853,64	813,07	607,6	98,33	480,16	5,09	55,53	10,45	54,56
	Итого за день	690	638	22,4	22,4	86,8	0,52	0,48	150,08	0,42	32,65	853,64	813,07	607,6	98,33	480,16	5,09	55,53	10,45	54,56

Пятница, 2 неделя

Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	108	7	8,9	0	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	185	5,3	5,4	28,7	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	133	3,5	3,4	22,3	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.	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	200	189	3	1	42	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Завтрак	670	708	21,8	19	112,7	0,2	0,48	155,17	0,34	20,97	884,88	1094,59	598,05	154,09	461,48	3,19	55,09	15,95	72,41
	Итого за день	670	708	21,8	19	112,7	0,2	0,48	155,17	0,34	20,97	884,88	1094,59	598,05	154,09	461,48	3,19	55,09	15,95	72,41

Масса	Энерг	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	ккал	г	г	г	мг	мг	мкг	рети.экв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	726,5	714	24,33	19,36	110,76	0,48	0,53	148,38	0,34	30,65	885,9	330	592,13	150,84	494,62	4,45	44,22	12,18	55,34
Средние показатели за период	726,5	714	24,3	19,4	110,8	0,5	0,5	148,4	0,3	30,7	885,9	330	592,1	150,8	494,6	4,5	44,2	12,2	55,3