

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"

Название меню: Горячее питание (завтраки 7-11) ID меню: 55313

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	54-2к	0,08	0,16	51,49	0,13	0,52	336,39	193,37	141,06	27,25	135,62	1,48	49	10,38	20,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	Пром.	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,4</b>	<b>16,1</b>	<b>80,1</b>	<b>543,3</b>		<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>100,79</b>	<b>0,27</b>	<b>1,27</b>	<b>810,77</b>	<b>468,48</b>	<b>477,89</b>	<b>67,28</b>	<b>371,8</b>	<b>3,77</b>	<b>58,96</b>	<b>24,09</b>	<b>44,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>19,4</b>	<b>16,1</b>	<b>80,1</b>	<b>543,3</b>		<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>100,79</b>	<b>0,27</b>	<b>1,27</b>	<b>810,77</b>	<b>468,48</b>	<b>477,89</b>	<b>67,28</b>	<b>371,8</b>	<b>3,77</b>	<b>58,96</b>	<b>24,09</b>	<b>44,63</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
П/Ф	Блины, полуфабрикат	150	7,2	4,1	44,5	243,6	П/Ф	0,14	0,06	0	0	0	432,06	120,77	9,24	32,63	82,22	1,83	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>16,4</b>	<b>8,6</b>	<b>92</b>	<b>510,3</b>		<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>23,25</b>	<b>0</b>	<b>12,68</b>	<b>815,41</b>	<b>763,85</b>	<b>210,87</b>	<b>93,7</b>	<b>284,7</b>	<b>6,87</b>	<b>15,06</b>	<b>12,18</b>	<b>52,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>525</b>	<b>16,4</b>	<b>8,6</b>	<b>92</b>	<b>510,3</b>		<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>23,25</b>	<b>0</b>	<b>12,68</b>	<b>815,41</b>	<b>763,85</b>	<b>210,87</b>	<b>93,7</b>	<b>284,7</b>	<b>6,87</b>	<b>15,06</b>	<b>12,18</b>	<b>52,2</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>75,9</b>	<b>481,1</b>		<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>52,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10,82</b>	<b>694,54</b>	<b>722,55</b>	<b>291,87</b>	<b>97,7</b>	<b>349,71</b>	<b>6,12</b>	<b>58,71</b>	<b>25,27</b>	<b>84,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>75,9</b>	<b>481,1</b>		<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>52,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10,82</b>	<b>694,54</b>	<b>722,55</b>	<b>291,87</b>	<b>97,7</b>	<b>349,71</b>	<b>6,12</b>	<b>58,71</b>	<b>25,27</b>	<b>84,63</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>11,1</b>	<b>17,7</b>	<b>67,8</b>	<b>474,8</b>		<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>104,96</b>	<b>0,27</b>	<b>38,57</b>	<b>733,28</b>	<b>447,67</b>	<b>260,47</b>	<b>61,61</b>	<b>225,78</b>	<b>2,99</b>	<b>51,47</b>	<b>16,01</b>	<b>187,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>11,1</b>	<b>17,7</b>	<b>67,8</b>	<b>474,8</b>		<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>104,96</b>	<b>0,27</b>	<b>38,57</b>	<b>733,28</b>	<b>447,67</b>	<b>260,47</b>	<b>61,61</b>	<b>225,78</b>	<b>2,99</b>	<b>51,47</b>	<b>16,01</b>	<b>187,64</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	233,17	212,62	24,15	152,98	0,45	26,05	3,1	39,67
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	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	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром.	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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,7</b>	<b>9,7</b>	<b>80,1</b>	<b>473</b>		<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>63,14</b>	<b>0,03</b>	<b>11,43</b>	<b>537,51</b>	<b>858,95</b>	<b>384,69</b>	<b>113,47</b>	<b>350,02</b>	<b>3,48</b>	<b>36,22</b>	<b>15,69</b>	<b>66,95</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>16,7</b>	<b>9,7</b>	<b>80,1</b>	<b>473</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>63,14</b>	<b>0,03</b>	<b>11,43</b>	<b>537,51</b>	<b>858,95</b>	<b>384,69</b>	<b>113,47</b>	<b>350,02</b>	<b>3,48</b>	<b>36,22</b>	<b>15,69</b>	<b>66,95</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9 54-6к	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	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4 54-21гн	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5 Пром.	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7 Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5 Пром.	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>14,4</b>	<b>85,9</b>	<b>548</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>65,88</b>	<b>0,13</b>	<b>27,82</b>	<b>774,08</b>	<b>648,16</b>	<b>353,05</b>	<b>109,03</b>	<b>396,98</b>	<b>3,96</b>	<b>64,96</b>	<b>15,9</b>	<b>185,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>14,4</b>	<b>85,9</b>	<b>548</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>65,88</b>	<b>0,13</b>	<b>27,82</b>	<b>774,08</b>	<b>648,16</b>	<b>353,05</b>	<b>109,03</b>	<b>396,98</b>	<b>3,96</b>	<b>64,96</b>	<b>15,9</b>	<b>185,07</b>	

<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7 54-1з	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2 54-27к	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	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9 54-3гн	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3 Пром.	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5 Пром.	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7 Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>74,2</b>	<b>475,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>85,87</b>	<b>0,26</b>	<b>13,85</b>	<b>789,49</b>	<b>641,37</b>	<b>422,47</b>	<b>57,35</b>	<b>293,65</b>	<b>5,44</b>	<b>37,39</b>	<b>15,62</b>	<b>43,17</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>74,2</b>	<b>475,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>85,87</b>	<b>0,26</b>	<b>13,85</b>	<b>789,49</b>	<b>641,37</b>	<b>422,47</b>	<b>57,35</b>	<b>293,65</b>	<b>5,44</b>	<b>37,39</b>	<b>15,62</b>	<b>43,17</b>	

<b>Среда, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9 54-32з	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5	
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5 54-25.1к	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	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86 54-23гн	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5 Пром.	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7 Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8 Пром.	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>15,9</b>	<b>9,3</b>	<b>82</b>	<b>473,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>1047,67</b>	<b>0,05</b>	<b>63,63</b>	<b>781,42</b>	<b>753,78</b>	<b>362,35</b>	<b>108,68</b>	<b>360,32</b>	<b>3,6</b>	<b>65,99</b>	<b>18,94</b>	<b>110,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>15,9</b>	<b>9,3</b>	<b>82</b>	<b>473,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>1047,67</b>	<b>0,05</b>	<b>63,63</b>	<b>781,42</b>	<b>753,78</b>	<b>362,35</b>	<b>108,68</b>	<b>360,32</b>	<b>3,6</b>	<b>65,99</b>	<b>18,94</b>	<b>110,14</b>	

<b>Четверг, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3 54-1т	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4 54-1гн	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35 Пром.	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4 Пром.	0	0	0,01	0	0,36	0,3	22,8	1,8	1,35	2,7	0,06	0,48	0,9	2,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3 Пром.	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7 Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>34,8</b>	<b>11,4</b>	<b>63,2</b>	<b>494,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>61,43</b>	<b>0,15</b>	<b>38,69</b>	<b>496,41</b>	<b>446,95</b>	<b>341,44</b>	<b>64,57</b>	<b>376,56</b>	<b>3,04</b>	<b>30,56</b>	<b>49,64</b>	<b>206,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>34,8</b>	<b>11,4</b>	<b>63,2</b>	<b>494,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>61,43</b>	<b>0,15</b>	<b>38,69</b>	<b>496,41</b>	<b>446,95</b>	<b>341,44</b>	<b>64,57</b>	<b>376,56</b>	<b>3,04</b>	<b>30,56</b>	<b>49,64</b>	<b>206,46</b>	

<b>Пятница, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3 54-20к	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9 54-4гн	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5 Пром.	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7 Пром.	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8 Пром.	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,1</b>	<b>8,4</b>	<b>97,3</b>	<b>528,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>60,83</b>	<b>0,05</b>	<b>15,8</b>	<b>775,25</b>	<b>943,78</b>	<b>265,14</b>	<b>168,97</b>	<b>332,46</b>	<b>5,5</b>	<b>55,91</b>	<b>16,44</b>	<b>47,88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>16,1</b>	<b>8,4</b>	<b>97,3</b>	<b>528,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>60,83</b>	<b>0,05</b>	<b>15,8</b>	<b>775,25</b>	<b>943,78</b>	<b>265,14</b>	<b>168,97</b>	<b>332,46</b>	<b>5,5</b>	<b>55,91</b>	<b>16,44</b>	<b>47,88</b>	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>575,5</b>	<b>17,94</b>	<b>12,18</b>	<b>79,85</b>	<b>500,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>23,46</b>	<b>720,82</b>	<b>0</b>	<b>337,02</b>	<b>94,24</b>	<b>334,2</b>	<b>4,48</b>	<b>47,52</b>	<b>20,98</b>	<b>102,88</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>575,5</b>	<b>17,9</b>	<b>12,2</b>	<b>79,9</b>	<b>500,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>23,5</b>	<b>720,8</b>	<b>0</b>	<b>337</b>	<b>94,2</b>	<b>334,2</b>	<b>4,5</b>	<b>47,5</b>	<b>21</b>	<b>102,9</b>