

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"
 Название меню: Горячее питание (завтраки 7-11) 55313
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ 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															мг
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	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	
54-2гн	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.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	570	19,4	16,1	80,1	543,3	0,2	0,4	100,79	0,27	1,27	810,77	468,48	477,89	67,28	371,8	3,77	58,96	24,09	44,63	
	Итого за день	570	19,4	16,1	80,1	543,3	0,2	0,4	100,79	0,27	1,27	810,77	468,48	477,89	67,28	371,8	3,77	58,96	24,09	44,63	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
П/Ф	Блины, полуфабрикат	150	7,2	4,1	44,5	243,6	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	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	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	
	Итого за Завтрак	525	16,4	8,6	92	510,3	0,3	0,27	23,25	0	12,68	815,41	763,85	210,87	93,7	284,7	6,87	15,06	12,18	52,2	
	Итого за день	525	16,4	8,6	92	510,3	0,3	0,27	23,25	0	12,68	815,41	763,85	210,87	93,7	284,7	6,87	15,06	12,18	52,2	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	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	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	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	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	555	14,6	13,3	75,9	481,1	0,33	0,29	52,1	0,13	10,82	694,54	722,55	291,87	97,7	349,71	6,12	58,71	25,27	84,63	
	Итого за день	555	14,6	13,3	75,9	481,1	0,33	0,29	52,1	0,13	10,82	694,54	722,55	291,87	97,7	349,71	6,12	58,71	25,27	84,63	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	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	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	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	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	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	Итого за Завтрак	585	11,1	17,7	67,8	474,8	0,22	0,23	104,96	0,27	38,57	733,28	447,67	260,47	61,61	225,78	2,99	51,47	16,01	187,64	
	Итого за день	585	11,1	17,7	67,8	474,8	0,22	0,23	104,96	0,27	38,57	733,28	447,67	260,47	61,61	225,78	2,99	51,47	16,01	187,64	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	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	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	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	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	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
	Итого за Завтрак	610	16,7	9,7	80,1	473	0,24	0,43	63,14	0,03	11,43	537,51	858,95	384,69	113,47	350,02	3,48	36,22	15,69	66,95	
	Итого за день	610	16,7	9,7	80,1	473	0,24	0,43	63,14	0,03	11,43	537,51	858,95	384,69	113,47	350,02	3,48	36,22	15,69	66,95	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	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	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	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	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	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	
	Итого за Завтрак	540	18,7	14,4	85,9	548	0,36	0,36	65,88	0,13	27,82	774,08	648,16	353,05	109,03	396,98	3,96	64,96	15,9	185,07	

Итого за день		540	18,7	14,4	85,9	548	0,36	0,36	65,88	0,13	27,82	774,08	648,16	353,05	109,03	396,98	3,96	64,96	15,9	185,07	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	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	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	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.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	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	
Итого за Завтрак		610	15,7	12,9	74,2	475,3	0,21	0,26	85,87	0,26	13,85	789,49	641,37	422,47	57,35	293,65	5,44	37,39	15,62	43,17	
Итого за день		610	15,7	12,9	74,2	475,3	0,21	0,26	85,87	0,26	13,85	789,49	641,37	422,47	57,35	293,65	5,44	37,39	15,62	43,17	

Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	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	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	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.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Итого за Завтрак		620	15,9	9,3	82	473,4	0,25	0,39	1047,67	0,05	63,63	781,42	753,78	362,35	108,68	360,32	3,6	65,99	18,94	110,14	
Итого за день		620	15,9	9,3	82	473,4	0,25	0,39	1047,67	0,05	63,63	781,42	753,78	362,35	108,68	360,32	3,6	65,99	18,94	110,14	

Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	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	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	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	100	0,8	0,2	7,5	35	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	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	
Итого за Завтрак		520	34,8	11,4	63,2	494,1	0,2	0,39	61,43	0,15	38,69	496,41	446,95	341,44	64,57	376,56	3,04	30,56	49,64	206,46	
Итого за день		520	34,8	11,4	63,2	494,1	0,2	0,39	61,43	0,15	38,69	496,41	446,95	341,44	64,57	376,56	3,04	30,56	49,64	206,46	

Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	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	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.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	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	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Итого за Завтрак		620	16,1	8,4	97,3	528,2	0,32	0,36	60,83	0,05	15,8	775,25	943,78	265,14	168,97	332,46	5,5	55,91	16,44	47,88	
Итого за день		620	16,1	8,4	97,3	528,2	0,32	0,36	60,83	0,05	15,8	775,25	943,78	265,14	168,97	332,46	5,5	55,91	16,44	47,88	

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 рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	575,5	17,94	12,18	79,85	500,15	0,26	0,34	0	0,13	23,46	720,82	0	337,02	94,24	334,2	4,48	47,52	20,98	102,88
Средние показатели за период	575,5	17,9	12,2	79,9	500,2	0,3	0,3	0	0,1	23,5	720,8	0	337	94,2	334,2	4,5	47,5	21	102,9