

Горячий завтрак для 5-9 кл.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	27.2	24.6	95.2	709.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	550	27.2	24.6	95.2	709.8
Неделя 1	Вторник					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	620	23.4	15.8	83	568.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	620	23.4	15.8	83	568.4
Неделя 1	Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	19.9	17	97.4	622.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	650	19.9	17	97.4	622.5
Неделя 1	Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	28.4	19	66.9	551.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	550	28.4	19	66.9	551.2
Неделя 1	Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	580	19.3	15.5	116.3	681.2

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	580	19.3	15.5	116.3	681.2
Неделя 1	Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	630	34.1	17.4	97.6	683
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	630	34.1	17.4	97.6	683
Неделя 2	Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	21	17.6	105.6	663.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	650	21	17.6	105.6	663.9
Неделя 2	Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	635	26.4	28.2	92.7	730.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	635	26.4	28.2	92.7	730.6
Неделя 2	Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	31.9	26.1	73.4	655.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	550	31.9	26.1	73.4	655.8
Неделя 2	Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	580	26.4	17.5	84.4	601
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	580	26.4	17.5	84.4	601
Неделя 2	Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	28.4	14.7	119.4	723.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	620	28.4	14.7	119.4	723.9
Неделя 2	Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	25.3	21.9	75.4	599
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Итого за день	550	25.3	21.9	75.4	599

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	597.08	26	19.6	92.3	649.2

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.02
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.17
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	28.81
Фосфор(мг)	41.65
Магний(мг)	11.81
Железо(мг)	1.51
Калий(мг)	135.8
Йод(мкг)	11.67
Селен(мкг)	4.23

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИП гигиены Роспотребнадзора"