

Завтраки при одноразовом питании для учащихся 7-11 лет г.Орска 2 вариант

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	205	8.5	10.4	38.6	281.8
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	630	20.5	25	74.1	603.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.61	
	Итого за день	630	20.5	25	74.1	603.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	100	5.3	4.6	19.1	138.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	505	24.8	12.2	69.7	488.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.81	
	Итого за день	505	24.8	12.2	69.7	488.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	615	16.7	16.1	72.2	499.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.32	
	Итого за день	615	16.7	16.1	72.2	499.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1.5	0	13.2
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	602	12	10.9	82	474.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	6.83	
	Итого за день	602	12	10.9	82	474.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	570	29.8	4.6	94.7	539.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	3.18	
	Итого за день	570	29.8	4.6	94.7	539.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	205	8.3	9.5	39.6	277
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	565	20.2	19.5	77.7	566.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.85	
	Итого за день	565	20.2	19.5	77.7	566.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
П/Ф	Вареники	150	16.9	8.4	22.1	232.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0.3	0.1	6.9	29.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	25.4	17.4	56	481.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	2.2	
	Итого за день	560	25.4	17.4	56	481.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1.5	0	13.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1

	Итого за Завтрак	577	18.9	15.2	91.8	579.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.86	
	Итого за день	577	18.9	15.2	91.8	579.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-10в	Булочка ванильная	40	3.1	2.7	20.3	117.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	23.2	21.1	95.8	665.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	4.13	
	Итого за день	500	23.2	21.1	95.8	665.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	15	0.1	0	0.4	2.1
54-22м	Рагу из курицы	225	23.6	7.9	19.7	244.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	500	32.2	13.9	68.4	527.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.12	
	Итого за день	500	32.2	13.9	68.4	527.6
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	205	8.8	11.5	35.1	279.7
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Завтрак	610	21.4	25.5	86.5	661.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	4.04	
	Итого за день	610	21.4	25.5	86.5	661.2
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макаронные отварные с сыром	100	5.3	4.6	19.1	138.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	550	24.6	12.4	74.4	506.8

	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.5	3.02		
	Итого за день	550	24.6	12.4	74.4	
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.7	17.4	19.8	306.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	530	21.5	18.3	59.6	489.3
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.85	2.77		
	Итого за день	530	21.5	18.3	59.6	489.3
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4.8	2.7	29.7	162.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	520	17.6	15.8	78.7	526.7
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.9	4.47		
	Итого за день	520	17.6	15.8	78.7	526.7
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	75	24.1	1.8	0.8	116.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	635	34	16.2	71.4	568.9
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.48	2.1		
	Итого за день	635	34	16.2	71.4	568.9
	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
П/Ф	Вареники	180	20.3	10.1	26.5	278.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	560	24.1	14.6	65.8	491.7
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.61	2.73		

	Итого за день	560	24.1	14.6	65.8	491.7
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	205	8.4	11.5	33.2	269.6
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-5м	Котлета из курицы	40	7.6	1.7	5.3	67.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	620	24.4	19.2	71.8	556.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.94	
	Итого за день	620	24.4	19.2	71.8	556.7
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0	2.2	0	19.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	563	14.7	12.2	79.6	487.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	5.41	
	Итого за день	563	14.7	12.2	79.6	487.6
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-10в	Булочка ванильная	40	3.1	2.7	20.3	117.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	22.4	18.9	97.4	649
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.35	
	Итого за день	500	22.4	18.9	97.4	649
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	15	0.1	0	0.4	2.1
54-22м	Рагу из курицы	225	23.6	7.9	19.7	244.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	500	31.9	20.8	66.2	579.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.08	

	Итого за день	500	31.9	20.8	66.2	579.6
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	560.6	23.02	16.49	76.69	547.19