

Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Орска 2 вариант

Возрастная категория:от 12 до 18 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	255	10.6	12.9	48	350.5
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	680	22.6	27.5	83.5	672
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.69	
	Итого за день	680	22.6	27.5	83.5	672
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макаронны отварные с сыром	130	6.9	5.9	24.8	180
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.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
	Итого за Завтрак	575	27.9	14.5	86.5	588.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.1	
	Итого за день	575	27.9	14.5	86.5	588.6
	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	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Завтрак	615	18.1	18	85.2	573.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	4.71	
	Итого за день	615	18.1	18	85.2	573.7
	Неделя 1 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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	555	17.3	15.5	86.3	552.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	4.99	
	Итого за день	555	17.3	15.5	86.3	552.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	160	15.4	1.4	36	218.5
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
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	580	30.7	4.7	96.9	553.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	3.16	
	Итого за день	580	30.7	4.7	96.9	553.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	255	10.4	11.8	49.3	344.6
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
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	660	27.7	26.4	87.7	697.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.17	
	Итого за день	660	27.7	26.4	87.7	697.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
П/Ф	Пельмени	160	14.9	19.6	19.7	314.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0.3	0.1	6.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	555	19.5	24.2	64	551.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	3.28	
	Итого за день	555	19.5	24.2	64	551.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1.5	0	13.2
54-3г	Макаронные 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.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
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	577	18.9	15.2	91.8	579.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	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	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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 абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	26.1	22.7	115.5	770.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	4.43	
	Итого за день	550	26.1	22.7	115.5	770.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	555	33.3	14.1	74.4	557.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	2.23	
	Итого за день	555	33.3	14.1	74.4	557.5
	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	255	10.9	14.4	43.7	347.9
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	680	23.6	28.4	97.6	740
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	4.14	
	Итого за день	680	23.6	28.4	97.6	740
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макаронные отварные с сыром	120	6.3	5.5	22.9	166.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3

	Итого за Завтрак	590	27.1	14.3	88.7	590.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.27	
	Итого за день	590	27.1	14.3	88.7	590.7
	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.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	22.3	24.4	72.1	597.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	3.23	
	Итого за день	550	22.3	24.4	72.1	597.5
	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.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	18.4	16	85.5	559.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	4.65	
	Итого за день	550	18.4	16	85.5	559.1
	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		18	18.4	76.6	544-782
	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
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
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.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Завтрак	625	30.3	25.3	78.6	663.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.59	
	Итого за день	625	30.3	25.3	78.6	663.5
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-29ж	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	255	10.4	14.3	41.3	335.3
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	200	0.2	0	6.4	26.8
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	690	26.4	22	80.5	625
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.05	
	Итого за день	690	26.4	22	80.5	625
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0	2.2	0	19.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
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	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	578	17.3	13.7	89.7	551.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.18	
	Итого за день	578	17.3	13.7	89.7	551.1
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	26.7	21.2	119.3	773.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	4.47	
	Итого за день	570	26.7	21.2	119.3	773.8
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	555	33	21	72.2	609.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.19	
	Итого за день	555	33	21	72.2	609.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	596.25	25.06	19.27	86.37	618.8