МАОУ "Султакаевская ООШ" 10-дневное весна лето2025

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	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
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289	0.21	0.26	43.61	0.1	0.92	521.73	355.39	246.25	68.47	281.8	1.78	78.01	14.93	74.42
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**700**	**21.7**	**18.2**	**94.6**	**628.9**	**0.39**	**0.41**	**118.61**	**0.29**	**61.08**	**1162.58**	**735.76**	**589.33**	**121.58**	**516.91**	**4.92**	**80.65**	**38.07**	**94.32**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**700**	**21.7**	**18.2**	**94.6**	**628.9**	**0.39**	**0.41**	**118.61**	**0.29**	**61.08**	**1162.58**	**735.76**	**589.33**	**121.58**	**516.91**	**4.92**	**80.65**	**38.07**	**94.32**
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3	0.36	0.2	32.62	0.15	0	254.06	372.91	79.25	204.26	307.68	6.88	37.87	5.99	27.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1	0.11	0.12	395.09	0.22	3.41	144.83	533.26	65.81	70.03	261.28	1.31	179.5	15.39	789.36
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6	0.14	0.06	0	0	0	488	196	28	37.6	126.4	3.12	0	24.72	0
	Итого за Завтрак	**660**	**37**	**21.2**	**110**	**777.8**	**0.62**	**0.39**	**430.11**	**0.37**	**15.42**	**892.16**	**1184.87**	**239.56**	**317.55**	**709.39**	**11.46**	**218.37**	**46.32**	**825.16**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**660**	**37**	**21.2**	**110**	**777.8**	**0.62**	**0.39**	**430.11**	**0.37**	**15.42**	**892.16**	**1184.87**	**239.56**	**317.55**	**709.39**	**11.46**	**218.37**	**46.32**	**825.16**
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-11г	Картофельное пюре	240	4.9	8.5	31.7	223	0.19	0.17	38.07	0.14	16.33	258.85	999.73	63.18	45.17	135.16	1.65	45.54	1.25	68.46
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	0.13	0.06	0	0	0	427	171.5	24.5	32.9	110.6	2.73	0	21.63	0
	Итого за Завтрак	**640**	**26.7**	**23.6**	**67.1**	**588.2**	**0.38**	**0.32**	**427.03**	**0.3**	**19.06**	**987.25**	**1455.07**	**199**	**148.04**	**392.09**	**6.37**	**87.64**	**37.63**	**183.38**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**640**	**26.7**	**23.6**	**67.1**	**588.2**	**0.38**	**0.32**	**427.03**	**0.3**	**19.06**	**987.25**	**1455.07**	**199**	**148.04**	**392.09**	**6.37**	**87.64**	**37.63**	**183.38**
	Неделя 1 Четверг																			

	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
54-12м	Плов с курицей	285	38.8	11.5	47.3	448.3	0.13	0.12	209.48	0	3.37	414.49	546.14	107.47	154.37	332.75	2.87	56.68	39.23	241.28
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**575**	**47.1**	**15.4**	**96.9**	**714.5**	**0.26**	**0.21**	**250.48**	**0.1**	**3.46**	**961.34**	**720.71**	**328.55**	**190.98**	**494.86**	**5.61**	**57.32**	**60.42**	**244.18**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**575**	**47.1**	**15.4**	**96.9**	**714.5**	**0.26**	**0.21**	**250.48**	**0.1**	**3.46**	**961.34**	**720.71**	**328.55**	**190.98**	**494.86**	**5.61**	**57.32**	**60.42**	**244.18**
	Неделя 1 Пятница																			
	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
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1	0.1	0.06	449.56	0.18	3.08	269.82	205.16	133.69	27.24	78.48	1.36	33.15	0.41	31.29
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172	0.04	0.08	7.29	0.04	0	215.9	186.46	16.74	14.13	114.62	1.67	23.1	0.74	42.86
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
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
	Итого за Завтрак	**620**	**33.6**	**30**	**91.1**	**768.9**	**0.29**	**0.37**	**522.14**	**0.41**	**3.74**	**1129.87**	**728.4**	**496.75**	**103.44**	**489.09**	**6.29**	**66.53**	**20.57**	**99.95**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**620**	**33.6**	**30**	**91.1**	**768.9**	**0.29**	**0.37**	**522.14**	**0.41**	**3.74**	**1129.87**	**728.4**	**496.75**	**103.44**	**489.09**	**6.29**	**66.53**	**20.57**	**99.95**
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	290	8.6	10.2	59	361.7	0.08	0.06	39.15	0.19	0	222.28	141.53	109.16	33.75	275.63	1.56	29	32.17	0.41
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4	0.01	0.01	76.9	0.02	1.61	7.41	85.17	5.54	7.34	14.32	0.31	1.08	0.26	5.41
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.	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	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Завтрак	**640**	**17.1**	**12.6**	**105.5**	**603.7**	**0.23**	**0.14**	**116.35**	**0.21**	**1.65**	**746.07**	**422.36**	**207.78**	**77.32**	**411.43**	**5.27**	**31.04**	**52.77**	**10.17**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**640**	**17.1**	**12.6**	**105.5**	**603.7**	**0.23**	**0.14**	**116.35**	**0.21**	**1.65**	**746.07**	**422.36**	**207.78**	**77.32**	**411.43**	**5.27**	**31.04**	**52.77**	**10.17**
	Неделя 2 Вторник																			
	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
54-11г	Картофельное пюре	280	5.7	9.9	37	260.1	0.22	0.2	44.42	0.17	19.05	301.99	1166.35	73.71	52.7	157.68	1.93	53.13	1.45	79.88
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
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.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Завтрак	**660**	**34.1**	**35**	**82**	**780.4**	**0.43**	**0.53**	**125.44**	**0.45**	**19.61**	**1097.4**	**1706.9**	**414.09**	**123.99**	**582.27**	**7.81**	**77.17**	**27.7**	**151.64**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**660**	**34.1**	**35**	**82**	**780.4**	**0.43**	**0.53**	**125.44**	**0.45**	**19.61**	**1097.4**	**1706.9**	**414.09**	**123.99**	**582.27**	**7.81**	**77.17**	**27.7**	**151.64**
	Неделя 2 Среда																			

	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
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	25.4	315.2	0.2	0.16	376.53	0	16.31	408	1070.92	46.67	135.36	279.14	3.09	62.31	24.71	226.72
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	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	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	**585**	**36.3**	**22**	**65.3**	**604.3**	**0.31**	**0.23**	**444.41**	**0.2**	**17.47**	**855.11**	**1240.85**	**139.27**	**164.32**	**381.36**	**5.89**	**63.6**	**39.64**	**233.64**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**585**	**36.3**	**22**	**65.3**	**604.3**	**0.31**	**0.23**	**444.41**	**0.2**	**17.47**	**855.11**	**1240.85**	**139.27**	**164.32**	**381.36**	**5.89**	**63.6**	**39.64**	**233.64**
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	300	12.9	16.9	51.4	409.3	0.31	0.26	60.3	0.2	0.78	519.99	411.07	236.46	94.25	350.07	2.75	76.88	21.85	93.42
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.	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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
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
	Итого за Завтрак	**680**	**22.8**	**21**	**105.5**	**701.8**	**0.48**	**0.45**	**78.59**	**0.2**	**11.3**	**1028.14**	**1008.25**	**422.78**	**158.32**	**557.06**	**8.01**	**89.16**	**38.67**	**127.22**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**680**	**22.8**	**21**	**105.5**	**701.8**	**0.48**	**0.45**	**78.59**	**0.2**	**11.3**	**1028.14**	**1008.25**	**422.78**	**158.32**	**557.06**	**8.01**	**89.16**	**38.67**	**127.22**
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6	0.11	0.1	176.4	0	2.84	349.04	459.9	90.5	129.99	280.21	2.41	47.73	33.04	203.19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
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.	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	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
	Итого за Завтрак	**620**	**39.6**	**10.7**	**108.9**	**690.6**	**0.22**	**0.14**	**196.4**	**0**	**12.86**	**774.29**	**812.47**	**230.58**	**152.3**	**347.52**	**5.57**	**52.29**	**38.14**	**222.79**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Итого за день	**620**	**39.6**	**10.7**	**108.9**	**690.6**	**0.22**	**0.14**	**196.4**	**0**	**12.86**	**774.29**	**812.47**	**230.58**	**152.3**	**347.52**	**5.57**	**52.29**	**38.14**	**222.79**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	638	31.6	21	92.7	685.9	0.36	0.32	270.96	0.25	16.57	963.42	1001.56	326.77	155.78	488.2	6.72	82.38	39.99	219.25
Среднее значение за период	638	31.6	21	92.7	685.9	0.36	0.32	270	0.25	16.57	963.42	360	326.77	155.78	488.2	6.72	82.38	39.99	219.25