

[illegible]

7.08.24

"Универсиада"

Директор Физкультурно-спортивного комплекса

гарше (завтраки) с

Принят в эксплуатацию 17.08.24

(Зиначуринская СОШ)

Калорийность

	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	710	45.7	17	108.7	771.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	2.38	
	Итого за день	710	45.7	17	108.7	771.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	830	25.4	13.8	98.8	621
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.89	
	Итого за день	830	25.4	13.8	98.8	621
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Завтрак	750	23.4	19	127.6	774.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	5.45	
	Итого за день	750	23.4	19	127.6	774.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	720	31.5	25.2	89	709.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.83	
	Итого за день	720	31.5	25.2	89	709.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11.4	12.9	54.1	378.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	760	21.9	24.3	117.1	774
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	5.35	
	Итого за день	760	21.9	24.3	117.1	774
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	900	40.6	11.1	115.6	724.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.85	
	Итого за день	900	40.6	11.1	115.6	724.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	690	28.4	27.9	100.6	766
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.54	
	Итого за день	690	28.4	27.9	100.6	766

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	768	29.52	20.44	108.74	736.83