

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «ООШ № 2»

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


Т.В.Выговская


Т.И.Ложкина

«» 2024 г.

01 сентября 2024 г



ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
5-9 классов**

**МАУО "КШП ЗАТО Александровск". Перспективное меню основного
(организованного) питания 5-11 класс с 01.09.2024**

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	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9.9	13	39.4	313.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	600	20.9	23.3	73.9	587.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.54	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	2.5	15.9	94.2
634	Картофель отварной с зеленью	180	3.5	5.2	27.1	169.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	1060	30.5	24.8	122.6	835.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.02	
	Итого за день	1660	51.4	48.1	196.5	1423.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1г	Макароньы отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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	760	26.1	13.5	97.2	615.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.72	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	80	11.2	10.1	9	171.9
669	Соус сметанный с томатом	50	1.2	5	4.4	67

54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	970	30.9	36.8	129.5	972.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	4.19	
	Итого за день	1730	57	50.3	226.7	1588.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-1р	Котлета рыбная (треска)	100	14.1	2.4	8.6	112.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	780	26.9	11	102.6	617.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	3.81	
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1040	43	39.5	131.3	1052.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.05	
	Итого за день	1820	69.9	50.5	233.9	1669.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-1т	Запеканка из творога	230	45.5	16.4	33.2	461.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	655	59	29.1	66.5	763.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.13	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.3	14.8	27.2	263.3

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1025	40.1	31.1	125.7	942.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.13	
	Итого за день	1680	99.1	60.2	192.2	1706.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	595	22.6	35.6	47	600
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	2.08	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронь отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
276	Рулет с яйцом (говядина)	100	11.3	9.6	6.9	159.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
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 Обед	1030	32.7	31.6	120.2	897.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.68	
	Итого за день	1625	55.3	67.2	167.2	1497.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.4	10.6	44.4	310.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	620	27.9	28.3	86.2	710.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	3.09	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	940	32.8	38.6	127.3	987.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	3.88	
	Итого за день	1560	60.7	66.9	213.5	1697.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	755	32.1	22.8	108.2	766.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	3.37	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	970	37.7	36.9	88.7	838.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.35	
	Итого за день	1725	69.8	59.7	196.9	1604.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	720	32	23.1	107	762.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.34	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
251	Поджарка из свинины	100	16	42.9	3.4	463.5

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	935	30.6	59.5	93	1028.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.94	3.04	
	Итого за день	1655	62.6	82.6	200	1791.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
250	Бефстроганов	100	15.1	20.4	5.1	264.3
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.7	55.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	645	26.4	27.4	95.4	734
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.61	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
№ 46	Суп картофельный с колбасой и яйцом	250	3.3	4.8	12.7	107.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	975	25.7	31.4	113.2	838.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	4.4	
	Итого за день	1620	52.1	58.8	208.6	1572.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
634	Картофель отварной с зеленью	200	3.9	5.8	30.1	188.4
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
669	Соус сметанный с томатом	50	1.2	5	4.4	67
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	770	18.9	31.4	81.1	682.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.66	4.29	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
600	Чахохбили из кур	100	22.5	3.1	4.1	134.7

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	45.3	28	117.8	904.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.6	
	Итого за день	1710	64.2	59.4	198.9	1586.7
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	230	8.3	10.6	50.6	331
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	590	18.1	14.8	97	594.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	5.36	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
579	Соус «Альфредо»	100	14.7	6.2	6.9	142.2
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	930	40.5	22.7	116.8	832.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.88	
	Итого за день	1520	58.6	37.5	213.8	1427.2
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-1р	Котлета рыбная (треска)	100	14.1	2.4	8.6	112.7
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	765	25.7	17.7	92.7	634.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.61	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
509	Плов мясной (говядина)	250	25.5	17.5	42.4	428.8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	895	44.1	37.1	127.8	1020.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.9	
	Итого за день	1660	69.8	54.8	220.5	1655.1
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	690	30.9	13.6	101	649.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	3.27	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
673	Соус томатный (вариант №2)	30	0.2	0.7	1.4	12.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	950	33.8	20.9	130.8	846.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.87	
	Итого за день	1640	64.7	34.5	231.8	1496
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
424	Запеканка из творога с какао	200	34.2	19	30.6	430.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	35	2.5	3	19.4	114.6
	Итого за Завтрак	600	41.7	22.8	96.2	758.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.31	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	980	44.9	26.8	132	949
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.94	
	Итого за день	1580	86.6	49.6	228.2	1707.1
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	590	28.5	31.2	50.7	597.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	1.78	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	880	46.7	40.4	115	1010.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.46	
	Итого за день	1470	75.2	71.6	165.7	1607.7
	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.4	10.6	44.4	310.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	620	27.9	28.3	86.2	710.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	3.09	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	890	45	25.8	116.3	876.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.58	
	Итого за день	1510	72.9	54.1	202.5	1587.7
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	755	27.1	24.3	99.2	724.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.66	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
637	Азу	250	15.1	17.2	25.6	317.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1015	35.9	39.6	95.9	882.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	2.67	
	Итого за день	1770	63	63.9	195.1	1606.5
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
547	Тефтели из говядины	80	11.5	12.6	10.3	200.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	700	23.6	21.4	111.2	731.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	4.71	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	885	42	36	91.7	858.3

	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	2.18		
	Итого за день	1585	65.6	57.4	202.9	1589.8
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
256	Мясо тушеное(говядина)	100	14.9	16.1	2.3	214.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	745	34.6	26.5	94.3	754
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.77	2.73		
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.3	14.8	27.2	263.3
274	Зразы рубленые	100	12.6	18.7	13.2	271
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	925	34.2	45.1	122	1029.9
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.32	3.57		
	Итого за день	1670	68.8	71.6	216.3	1783.9
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
520	Биточки из свинины	100	12	26.2	7.7	314.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	745	20.9	34.2	74.9	691.5
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.64	3.58		
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
600	Чахохбили из кур	120	27	3.7	5	161.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	960	49.2	28.4	112.3	902.1
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.58	2.28		

Итого за день	1705	70.1	62.6	187.2	1593.6
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	685	28.59	24.02	88.43	684.3
Средние показатели за Обед	959.75	38.28	34.05	116.5	925.32

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	4.28
Витамин В1(мг)	0.12
Витамин В2(мг)	0.11
Витамин А(мкг рет.экв)	155.24
Кальций(мг)	81.26
Фосфор(мг)	30.22
Магний(мг)	28.6
Железо(мг)	1.4
Калий(мг)	289.93
Йод(мкг)	15.77
Селен(мкг)	4.19