


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ
«СОШ №1 имени М.А. Погодина»

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


В. В. Сулаева
2023 г.


Т.И. Ложкина
01 сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
в возрасте с 7 до 11 лет**

Перспективное меню основного (организованного) питания 1-4 класс

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	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Завтрак		570	19.6	21.6	68.8	546.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.1	3.51	
Обед						
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.6	2	12.7	75.4
636	Картофель отварной резаный	150	3	3.4	23.4	136.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
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 Обед		910	27.5	21.7	110.6	748
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.79	4.02	
Итого за день		1480	47.1	43.3	179.4	1294.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
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		650	20.6	11.9	78.2	502.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.58	3.8	
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	80	10.3	3.1	4.9	88.7
669	Соус сметанный с томатом	20	0.5	2	1.7	26.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	26.7	22.4	106.8	734.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4	
	Итого за день	1470	47.3	34.3	185	1237.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
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	575	24.3	22.7	67.8	572.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.79	
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	85	14.2	13.5	5.7	201
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	870	34.6	29.9	107.9	839.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.12	
	Итого за день	1445	58.9	52.6	175.7	1412
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	45.8	22.5	54.3	601.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.19	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0.7	3.9	2.3	46.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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	910	32.7	19.5	114.8	764.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.51	
	Итого за день	1490	78.5	42	169.1	1366
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11.1	20.4	197.5
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	75	9.7	2.9	4.6	83.2
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.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	615	19.4	22	67.6	547
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	3.48	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	75	10.5	9.5	8.4	161.2
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	865	28.1	25.6	104.9	763
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.73	
	Итого за день	1480	47.5	47.6	172.5	1310
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
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	575	23.2	22.5	80.4	616.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.47	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
509	Плов мясной (говядина)	200	20.4	14	33.9	343

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	750	30.4	24.8	102.9	754.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.38	
	Итого за день	1325	53.6	47.3	183.3	1371
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароньы отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
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	635	24.5	17.6	86	601.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.51	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
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	850	31.6	29.9	78.1	706.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.47	
	Итого за день	1485	56.1	47.5	164.1	1307.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
256	Мясо тушеное(свинина)	75	7.8	19.6	1.7	214.4
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	595	21.7	27.1	85.4	672.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.94	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160

534	Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина)	100	14	12.7	11.2	214.9
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	825	29.8	28.4	87.2	723.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.93	
	Итого за день	1420	51.5	55.5	172.6	1395.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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	555	39.3	10.6	80.8	576.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.27	2.06	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-9с	Суп фасольный	220	7.5	5	15.8	138.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	855	27.5	25.9	106.3	767.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	3.87	
	Итого за день	1410	66.8	36.5	187.1	1344
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
669	Соус сметанный с томатом	20	0.5	2	1.7	26.8
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	650	16.9	27	69.9	589.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.6	4.14	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	75	1.9	7.6	7.8	107.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
600	Чахохбили из кур	75	16.9	2.3	3.1	101.1

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	790	36	21.6	100.6	740.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.79	
	Итого за день	1440	52.9	48.6	170.5	1329.9
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	17	13.4	90.4	551.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.32	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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 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	790	35.3	19	99.8	712.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.83	
	Итого за день	1350	52.3	32.4	190.2	1263.7
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
535	Котлеты домашние запеченные	75	8	9.6	8.1	150.6
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	17.7	20.3	81.1	578.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	4.58	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
509	Плов мясной (говядина)	190	19.4	13.3	32.2	325.9
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

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	740	35.1	27.7	105.4	811
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3	
	Итого за день	1390	52.8	48	186.5	1389.2
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	590	22	19.4	71.4	548.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.25	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
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	780	30.7	18	112	733.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.65	
	Итого за день	1370	52.7	37.4	183.4	1282.3
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
424	Запеканка из творога с какао	150	25.7	14.3	22.9	322.9
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	550	33.2	18.1	88.5	650.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.67	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

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	825	33.4	19.2	115.6	769.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	3.46	
	Итого за день	1375	66.6	37.3	204.1	1419.8
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	28.6	14.5	85.2	586.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.98	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	740	38.3	31.1	100.1	832.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.61	
	Итого за день	1330	66.9	45.6	185.3	1419.2
	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
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	575	23.2	22.5	80.4	616.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.47	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	750	37.2	18.9	102.2	726
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.75	
	Итого за день	1325	60.4	41.4	182.6	1342.6
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
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	650	24.4	20.7	85.9	627.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.52	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
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	860	34.4	31.7	80	741.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.33	
	Итого за день	1510	58.8	52.4	165.9	1369.2
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
256	Мясо тушеное(свинина)	75	7.8	19.6	1.7	214.4
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	595	21.7	27.1	85.4	672.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.94	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	100	14	12.7	11.2	214.9
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	825	29.8	28.4	87.2	723.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.93	
	Итого за день	1420	51.5	55.5	172.6	1395.7
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	570	27.6	28.4	53.4	580.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	1.93	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	835	26.8	25.5	104.9	754.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.91	
	Итого за день	1405	54.4	53.9	158.3	1335.4
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11.1	20.4	197.5
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
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	630	17.5	31.7	66	618.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.81	3.77	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
600	Чахохбили из кур	75	16.9	2.3	3.1	101.1
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	775	35.6	20.1	99	719

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.56	2.78		
	Итого за день	1405	53.1	51.8	165	1337.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	598	24.41	21.08	76.35	592.97
Средние показатели за Обед	818.25	32.08	24.47	101.32	753.2

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.31
Витамин В1(мг)	0.09
Витамин В2(мг)	0.08
Витамин А(мкг рет.экв)	97.06
Кальций(мг)	60.14
Фосфор(мг)	61.79
Магний(мг)	22.82
Железо(мг)	0.97
Калий(мг)	217.77
Йод(мкг)	22.44
Селен(мкг)	4.13