

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»

В.В. Сулаева

Т.И. Ложкина

2023 г.

01 сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
в возрасте с 12 до 18 лет**

Перспективное меню основного (организованного) питания 5-11 класс

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	60	1.7	0.1	3.5	22.1
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	2.5	15.9	94.2
636	Картофель отварной резаный	200	4	4.6	31.2	182
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		1040	29.8	24.1	124.3	833.5
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.81	4.17	
Итого за день		1640	50.7	47.4	198.2	1421.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2г	Макаронные отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
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		700	24.3	14.3	84.3	564.3
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.59	3.47	
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
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	80	10.3	3.1	4.9	88.7
669	Соус сметанный с томатом	30	0.7	3	2.6	40.2
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	950	29.5	27.8	123.6	862.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	4.19	
	Итого за день	1650	53.8	42.1	207.9	1427
	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	575	24.3	22.7	67.8	572.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	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		27	27.6	114.9	816-1199.5
	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
54-1г	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		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.19	
	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
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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.	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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1005	35.1	22.5	122.2	831.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	3.48	
	Итого за день	1585	80.9	45	176.5	1433.5
	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)	80	10.3	3.1	4.9	88.7
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	630	20.7	22.4	71.2	569.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.44	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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	965	31	28.7	117.2	851.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.78	
	Итого за день	1595	51.7	51.1	188.4	1421.2
	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		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.47	
	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
509	Плов мясной (говядина)	230	23.4	16.1	39	394.5

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	870	34.4	31.8	113.8	878.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.31	
	Итого за день	1445	57.6	54.3	194.2	1494.7
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	635	24.5	17.6	86	601.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.51	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
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.	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 Обед	970	38	36.9	85.8	827.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.26	
	Итого за день	1605	62.5	54.5	171.8	1428.6
	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.	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	595	21.7	27.1	85.4	672.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.94	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4

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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	33.1	32.6	98.8	820.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.98	
	Итого за день	1565	54.8	59.7	184.2	1492.6
	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.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	570	40.4	11.9	89.5	628.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	2.22	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
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	30	1.1	2.2	2.9	35.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	30.5	28.1	119.5	851.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.92	
	Итого за день	1500	70.9	40	209	1480
	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.	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	650	16.9	27	69.9	589.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.6	4.14	
	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	1590	62.2	55	187.7	1493.8
	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.	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	560	17	13.4	90.4	551.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	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	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
579	Соус «Альфредо»	150	22	9.3	10.3	213.3
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	920	45.5	24.8	113	857.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.48	
	Итого за день	1480	62.5	38.2	203.4	1409.1
	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.	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	650	17.7	20.3	81.1	578.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	4.58	
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
509	Плов мясной (говядина)	230	23.4	16.1	39	394.5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

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	880	42.7	32.3	127.6	970.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	2.99	
	Итого за день	1530	60.4	52.6	208.7	1548.8
	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		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.25	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	45	0.4	0	1.1	6.3
54-3з	Помидор в нарезке	45	0.5	0.1	1.7	9.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
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	910	35.4	20.9	129	845.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.64	
	Итого за день	1500	57.4	40.3	200.4	1393.9
	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.	молоко сгущенное с сахаром	35	2.5	3	19.4	114.6
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	33.2	18.1	88.5	650.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.67	
	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
54-1г	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	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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	945	36.2	23.3	123.4	848.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	3.41	
	Итого за день	1495	69.4	41.4	211.9	1498.9
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	31.4	15.7	86	611.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.74	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	40.7	32	107.2	877.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.63	
	Итого за день	1410	72.1	47.7	193.2	1489.3
	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		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.47	
	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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	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	1465	68.2	48.3	196.7	1493.5
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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	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	690	31.9	27.8	86.7	724.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.72	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
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	38	36.9	85.8	827.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.26	
	Итого за день	1660	69.9	64.7	172.5	1552.1
	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		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	3.94	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9г	Рагу из овощей	230	4.4	11.5	20.9	204.4
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	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Обед	970	33.1	32.6	98.8	820.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.98	
	Итого за день	1565	54.8	59.7	184.2	1492.6
	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		18	18.4	76.6	544-782
	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	250	8.5	5.7	18	157.4
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 пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	935	30	29.5	114	840.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.8	
	Итого за день	1505	57.6	57.9	167.4	1421.3
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4.8	13.3	24.5	236.9
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	660	18.3	33.9	70.1	658.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.85	3.83	
	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	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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	920	44.6	27.3	113.5	878.1

	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.61	2.54	
	Итого за день	1580	62.9	61.2	183.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	608	25.34	21.9	77.81	609.88
Средние показатели за Обед	932.5	36.63	28.79	112.98	857.16

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.71
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.08
Витамин А(мкг рет.экв)	104.87
Кальций(мг)	65.09
Фосфор(мг)	64.38
Магний(мг)	25.46
Железо(мг)	1.1
Калий(мг)	241.01
Йод(мкг)	24.05
Селен(мкг)	4.62