

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»

В.В. Сулаева

«» 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ

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

Перспективное меню основного (организованного) питания 1-4 класс(СД)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ 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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Завтрак		530	13	15	37.9	338.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.15	2.92	
Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.6	2	12.7	75.4
636	Картофель отварной резаный	100	2	2.3	15.6	91
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		740	23.1	23	48.3	493
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1	2.09	
Итого за день		1270	36.1	38	86.2	831.2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за Завтрак		610	15.8	31.9	40.1	511.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	2.02	2.54	
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
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	80	10.3	3.1	4.9	88.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Итого за Обед		710	18.9	22.2	40.9	438.3
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.17	2.16	
Итого за день		1320	34.7	54.1	81	949.5

	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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	475	22.8	22.2	46.8	478.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.05	
	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
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	85	14.2	13.5	5.7	201
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	795	23.9	49.2	41.3	704.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.06	1.73	
	Итого за день	1270	46.7	71.4	88.1	1182.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	510	39.6	20.3	46.9	527.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.18	
	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
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	805	26.2	38.8	47.3	643.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.48	1.81	
	Итого за день	1315	65.8	59.1	94.2	1171.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3
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.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	555	14	14.8	43.4	362.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.1	
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	790	35.4	17.5	43.2	472.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.22	
	Итого за день	1345	49.4	32.3	86.6	835.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	530	17	17.4	47.4	413
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.79	
	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
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
	Итого за Обед	685	16	34.1	49.9	569.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.13	3.12	
	Итого за день	1215	33	51.5	97.3	982.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	595	18.6	18.5	42.2	409.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.27	
	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед		780	26.5	29.2	47.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.8	
	Итого за день		1375	45.1	47.7	89.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак		550	13.2	25.7	47.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.95	3.58	
	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
	Итого за Обед		740	23.5	27.6	49.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	2.1	
	Итого за день		1290	36.7	53.3	96.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	65	1.9	0.1	3.8	24
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.7	55.9
	Итого за Завтрак		495	29.2	26.7	47.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	1.64	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-26с	Суп из овощей	220	1.6	2.1	8.9	61.1
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
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
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8

	Итого за Обед	750	15	25	47.1	473
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.67	3.14	
	Итого за день	1245	44.2	51.7	95	1022.8
	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
	Итого за Завтрак	605	13.5	26.6	47.8	484
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.97	3.54	
	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
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11.1	20.4	197.5
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
	Итого за Обед	700	28.1	26.9	48.7	549.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	1.73	
	Итого за день	1305	41.6	53.5	96.5	1033.3
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	520	7.3	6.3	44.6	264.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	6.11	
	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
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
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
	Итого за Обед	710	24.8	16.5	42.3	417.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	1.71	
	Итого за день	1230	32.1	22.8	86.9	682.4
	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
600	Чахохбили из кур	75	16.9	2.3	3.1	101.1
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
	Итого за Завтрак	585	21.9	12.4	47.3	389
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.16	
	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
54-26с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
	Итого за Обед	670	23.6	16.5	48.7	438.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.06	
	Итого за день	1255	45.5	28.9	96	827.2
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	560	20.3	24.7	36.3	449
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	1.79	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3
54-8м	Тефтели из говядины паровые	75	10.2	8.9	6.2	146.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
	Итого за Обед	685	18.6	15.6	46.3	400.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.49	
	Итого за день	1245	38.9	40.3	82.6	849.5
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
424	Запеканка из творога с какао	180	30.8	17.1	27.5	387.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	500	36.5	20.8	49	529.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	1.34	
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
	Итого за Обед	715	24	18	48.4	452.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.02	
	Итого за день	1215	60.5	38.8	97.4	982.2
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	530	20.4	11.7	42.1	355.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.06	
	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
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
	Итого за Обед	710	39.1	15	45.4	472.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	1.16	
	Итого за день	1240	59.5	26.7	87.5	828.5
	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	530	17	17.4	47.4	413
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.79	
	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
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
	Итого за Обед	660	24.4	16.9	47	436.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	1.93	
	Итого за день	1190	41.4	34.3	94.4	849.9

	Неделя 4 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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1г	Макароны 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
	Итого за Завтрак	530	22.7	21.1	46	464.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.03	
	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	790	29.3	31	49.5	593.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	1.69	
	Итого за день	1320	52	52.1	95.5	1058
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
256	Мясо тушеное(свинина)	75	7.8	19.6	1.7	214.4
54-4бгн	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
	Итого за Завтрак	525	16.3	26.9	47.7	498.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.65	2.93	
	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
	Итого за Обед	740	23.5	27.6	49.3	540
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	2.1	
	Итого за день	1265	39.8	54.5	97	1038.2
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	75	2.2	0.1	4.4	27.7
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.7	4	421
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35

	Итого за Завтрак	575	31.9	37.4	38.2	617.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	1.2	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-9с	Суп фасолевый	220	7.5	5	15.8	138.5
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
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
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
	Итого за Обед	750	21.7	23	45.7	476.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.11	
	Итого за день	1325	53.6	60.4	83.9	1094
	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
	Итого за Завтрак	585	14.1	31.3	43.9	513.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.22	3.11	
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
	Итого за Обед	685	26.8	19.6	46.5	469.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	1.74	
	Итого за день	1270	40.9	50.9	90.4	983.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	544.75	20.26	21.46	44.51	452.12
Средние показатели за Обед	730.5	24.62	24.66	46.64	506.97

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.18
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.13
Витамин А(мкг рет.экв)	95.47
Кальций(мг)	89.1
Фосфор(мг)	84.58

Магний(мг)	29.54
Железо(мг)	1.74
Калий(мг)	305.07
Йод(мкг)	29.14
Селен(мкг)	4.58