

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ "ООШ № 280"



Е.П.Пятницкая

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»



Т.И.Ложкина

09 января 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей
1-4 классов**

Шолово

МАУО "КШП ЗАТО Александровск". Перспективное меню основного (организованного) питания 1-4 класс с 09.01.2024

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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	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
634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3
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	27.4	22.7	109.8	752.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	4.01	
	Итого за день	1480	47	44.3	178.6	1299.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1г	Макароны 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
54-13хн	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	21.2	10.6	84.5	518.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.99	
	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
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	80	11.2	10.1	9	171.9
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 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	820	27.6	29.4	110.9	817.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	4.02	
	Итого за день	1470	48.8	40	195.4	1336.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11.3	2	6.9	90.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	21.1	8.5	83	492.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	3.93	
	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.	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	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	1520	55.7	38.4	190.9	1331.9
	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
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11.1	20.4	197.5

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	880	33	24.2	111.4	794.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.38	
	Итого за день	1460	78.8	46.7	165.7	1396.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	540	18.4	26	45.8	491.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.41	2.49	
	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
276	Рулет с яйцом (говядина)	80	9	7.7	5.5	127.3
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	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	870	26.6	23.8	102	729.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.83	
	Итого за день	1410	45	49.8	147.8	1220.9
	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
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7

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	780	27.2	28.8	108.5	800.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.99	
	Итого за день	1355	50.4	51.3	188.9	1417.2
	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
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	25.1	16.3	92.3	617.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.68	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
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
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	850	31.4	29.9	80.4	714.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.56	
	Итого за день	1485	56.5	46.2	172.7	1332.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
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	650	26.4	18.4	93.6	646.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.55	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
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	825	28.9	57.3	84.4	968
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.98	2.92	
	Итого за день	1475	55.3	75.7	178	1614.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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	555	24	25.7	80.8	651.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	3.37	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
№ 46	Суп картофельный с колбасой и яйцом	200	2.7	3.9	10.1	86.1
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	22.7	24.8	100.6	714.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	4.43	
	Итого за день	1390	46.7	50.5	181.4	1366.1
	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.	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		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 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	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
54-1р	Котлета рыбная (треска)	80	11.3	2	6.9	90.2
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	655	21	12.7	79.9	517.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.8	
	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	1395	56.1	40.4	185.3	1328.8
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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
54-46гн	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
	Итого за Завтрак	590	27.2	11.6	84.4	551.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	3.1	
	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
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
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	810	30.9	18.7	113.4	746.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.67	
	Итого за день	1400	58.1	30.3	197.8	1298.3
	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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 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	795	35.2	19.6	112.1	766.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.18	
	Итого за день	1345	68.4	37.7	200.6	1417.3
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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	560	26	27.6	50	552.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	1.92	
	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	1300	64.3	58.7	150.1	1385.1
	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

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	1395	56.1	40.4	185.3	1328.8
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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
54-46гн	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
	Итого за Завтрак	590	27.2	11.6	84.4	551.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	3.1	
	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
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
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	810	30.9	18.7	113.4	746.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.67	
	Итого за день	1400	58.1	30.3	197.8	1298.3
	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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

	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	Макароны 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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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	895	27.3	27.3	92	722.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.37	
	Итого за день	1545	51.7	48	177.9	1349.8
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
547	Тефтели из говядины	80	11.5	12.6	10.3	200.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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	630	21.8	19.3	97.2	649.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	4.46	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	795	40	34.4	84.2	806

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.86	2.11	
	Итого за день	1425	61.8	53.7	181.4
	Неделя 4 Четверг				
	Завтрак				
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9
256	Мясо тушеное(говядина)	80	12	12.9	1.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
	Итого за Завтрак	635	27.7	21	79.4
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.76	2.87	
	Обед				
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4	11.1	20.4
274	Зразы рубленые	80	10	14.9	10.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	765	27.7	34.1	104.3
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.23	3.77	
	Итого за день	1400	55.4	55.1	183.7
	Неделя 4 Пятница				
	Завтрак				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	Итого за Завтрак	630	16.6	25.9	65.4
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.56	3.91	
	Обед				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8
600	Чахохбили из кур	100	22.5	3.1	4.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
	Итого за Обед	800	40.8	20.7	94.9
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.51	2.33	

	Итого за день	1430	57.4	46.6	160.3	1290
--	---------------	------	------	------	-------	------

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	604.5	23.99	19.6	77.75	583.5
Средние показатели за Обед	815.5	32.16	27.2	101.25	777.96

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.25
Витамин В1(мг)	0.11
Витамин В2(мг)	0.09
Витамин А(мкг рет.экв)	133.43
Кальций(мг)	65.51
Фосфор(мг)	23.58
Магний(мг)	23.12
Железо(мг)	1.12
Калий(мг)	231.64
Йод(мкг)	12.23
Селен(мкг)	3.4