

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №1  
И.А. Юркова

«29» августа 2022г.



***Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации  
питания льготных категорий обучающихся  
5-11 классов  
ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК***

## Меню №2 осенне-зимний период 11-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                     | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность   |
|-------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|             |                                    | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал           |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>        |             |             |             |              |                |
|             | <b>Завтрак</b>                     |             |             |             |              |                |
| 6           | Бутерброд с маслом                 | 40          | 2.3         | 9.1         | 15.5         | 153.3          |
| 54-20з      | Горошек зеленый                    | 60          | 1.7         | 0.1         | 3.5          | 22.1           |
| 588         | Омлет натуральный                  | 230         | 21.7        | 26.3        | 3.8          | 338.7          |
| 54-21гн     | Какао с молоком                    | 200         | 4.7         | 4.3         | 12.4         | 107.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>550</b>  | <b>31.9</b> | <b>40</b>   | <b>45</b>    | <b>668.2</b>   |
|             | <i>Рекомендуемая величина</i>      |             | <b>18</b>   | <b>18.4</b> | <b>76.6</b>  | <b>544-680</b> |
|             | <i>Процентное соотношение БЖУ</i>  |             | <b>1</b>    | <b>1.25</b> | <b>1.41</b>  |                |
|             | <b>Обед</b>                        |             |             |             |              |                |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                  | 100         | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4           |
| 54-15с-2020 | Свекольник с олениной              | 250         | 5.8         | 7           | 13.4         | 139.9          |
| 1292        | Пельмени                           | 280         | 21.7        | 32.8        | 28.7         | 496.8          |
| 54-7хн      | Компот из смородины                | 200         | 0.3         | 0.1         | 8.4          | 35.5           |
| 110         | Хлеб Витаминизированный            | 20          | 1.7         | 1.3         | 10.9         | 62.2           |
| Пром.       | Банан                              | 150         | 2.3         | 0.8         | 31.5         | 141.8          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                        | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3           |
|             | <b>Итого за Обед</b>               | <b>1040</b> | <b>35.5</b> | <b>42.7</b> | <b>110.1</b> | <b>965.9</b>   |
|             | <i>Рекомендуемая величина</i>      |             | <b>27</b>   | <b>27.6</b> | <b>114.9</b> | <b>816-952</b> |
|             | <i>Процентное соотношение БЖУ</i>  |             | <b>1</b>    | <b>1.2</b>  | <b>3.1</b>   |                |
|             | <b>Полдник</b>                     |             |             |             |              |                |
| 54-10в-2020 | Булочка "Ванильная"                | 150         | 9.5         | 10.9        | 56.4         | 361.8          |
| Пром.       | Сок виноградный                    | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4          |
|             | <b>Итого за Полдник</b>            | <b>350</b>  | <b>10.1</b> | <b>11.3</b> | <b>89</b>    | <b>498.2</b>   |
|             | <i>Рекомендуемая величина</i>      |             | <b>9</b>    | <b>9.2</b>  | <b>38.3</b>  | <b>272-408</b> |
|             | <i>Процентное соотношение БЖУ</i>  |             | <b>1</b>    | <b>1.12</b> | <b>3.81</b>  |                |
|             | <b>Итого за день</b>               | <b>1940</b> | <b>77.5</b> | <b>94</b>   | <b>244.1</b> | <b>2132.3</b>  |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>            |             |             |             |              |                |
|             | <b>Завтрак</b>                     |             |             |             |              |                |
| 346 - Ш     | Бутерброд с джемом                 | 40          | 1.5         | 4.1         | 19.2         | 120.1          |
| 54-4т       | Пудинг из творога с яблоками       | 200         | 30.5        | 15.5        | 20.4         | 343.1          |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром            | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9           |
| Пром.       | молоко сгущенное с сахаром         | 20          | 1.4         | 1.7         | 11.1         | 65.5           |
| Пром.       | Банан                              | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>560</b>  | <b>35.1</b> | <b>21.9</b> | <b>78.3</b>  | <b>651.1</b>   |
|             | <i>Рекомендуемая величина</i>      |             | <b>18</b>   | <b>18.4</b> | <b>76.6</b>  | <b>544-680</b> |
|             | <i>Процентное соотношение БЖУ</i>  |             | <b>1</b>    | <b>0.62</b> | <b>2.23</b>  |                |
|             | <b>Обед</b>                        |             |             |             |              |                |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                   | 100         | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1           |
| 355/3       | Солянка домашняя                   | 250         | 7.8         | 9           | 7.3          | 141.8          |
| 54-26м      | Запеканка картофельная с говядиной | 280         | 32.9        | 33.7        | 37           | 582.8          |
| 54-11хн     | Компот из брусники                 | 200         | 0.1         | 0.1         | 7.8          | 32.7           |

|                 |   |             |             |             |              |               |
|-----------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.           | Хлеб пшеничный                                      | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>870</b>  | <b>44.6</b> | <b>43.2</b> | <b>74.3</b>  | <b>865.2</b>  |
|                 | Рекомендуемая величина                              |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|                 | Процентное соотношение БЖУ                          |             | 1           | 0.97        | 1.07         |               |
|                 | <b>Полдник</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 102             | Кулебяка с капустой                                 | 150         | 9.1         | 9           | 43.2         | 289.9         |
| Пром.           | Сок яблочный  | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6          |
|                 | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>350</b>  | <b>10.1</b> | <b>9.2</b>  | <b>63.4</b>  | <b>376.5</b>  |
|                 | Рекомендуемая величина                              |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|                 | Процентное соотношение БЖУ                          |             | 1           | 0.91        | 0.28         |               |
|                 | <b>Итого за день</b>                                | <b>1780</b> | <b>89.8</b> | <b>74.3</b> | <b>216</b>   | <b>1892.8</b> |
|                 | <b>Неделя 1 Среда</b>                               |             |             |             |              |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 341             | Бутерброд горячий с сыром                           | 50          | 6.8         | 11.5        | 8.8          | 166.1         |
| 54-22к          | Каша жидкая молочная овсяная                        | 250         | 8.5         | 10.8        | 30.6         | 253.3         |
| 54-2гн          | Чай с сахаром                                       | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8          |
| Пром.           | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
| Пром.           | Йогурт 2.5%   | 120         | 4.1         | 3           | 6.6          | 69.7          |
|                 | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>640</b>  | <b>21.1</b> | <b>25.5</b> | <b>62.2</b>  | <b>562.8</b>  |
|                 | Рекомендуемая величина                              |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|                 | Процентное соотношение БЖУ                          |             | 1           | 1.21        | 2.97         |               |
|                 | <b>Обед</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-8з           | Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100         | 1.6         | 10.1        | 9.6          | 135.9         |
| 307             | Суп картофельный с макаронными изделиями с олениной | 250         | 6.2         | 4           | 19           | 137.2         |
| 54-6г           | Рис отварной  | 180         | 4.3         | 6.5         | 43.7         | 250.5         |
| 54-14р-2021     | Котлета рыбная Любительская                         | 100         | 14.8        | 7.4         | 10.3         | 166.7         |
| 1039            | Соус томатный с овощами                             | 30          | 0.5         | 0.9         | 2.2          | 18.8          |
| Пром.           | Сок апельсиновый                                    | 200         | 1.4         | 0.2         | 26.4         | 113           |
| Пром.           | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|                 | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>890</b>  | <b>31.1</b> | <b>29.3</b> | <b>126</b>   | <b>892.4</b>  |
|                 | Рекомендуемая величина                              |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|                 | Процентное соотношение БЖУ                          |             | 1           | 0.91        | 4.05         |               |
|                 | <b>Полдник</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 54(1)-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и с сахаром                 | 200         | 0.2         | 0.1         | 2.9          | 13.5          |
| 309             | Шанежка с картофелем                                | 150         | 17.1        | 17          | 88.3         | 574.5         |
|                 | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>350</b>  | <b>17.3</b> | <b>17.1</b> | <b>91.2</b>  | <b>588</b>    |
|                 | Рекомендуемая величина                              |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|                 | Процентное соотношение БЖУ                          |             | 1           | 0.99        | 5.27         |               |
|                 | <b>Итого за день</b>                                | <b>1880</b> | <b>69.5</b> | <b>71.9</b> | <b>279.4</b> | <b>2043.2</b> |
|                 | <b>Неделя 1 Четверг</b>                             |             |             |             |              |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 6               | Бутерброд с маслом                                  | 40          | 2.3         | 9.1         | 15.5         | 153.3         |
| 54-4г           | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180         | 9.9         | 8.3         | 43.1         | 286.7         |
| 54-30м          | Кнели из говядины с рисом                           | 100         | 14.9        | 16.7        | 6.6          | 236.6         |
| 54-3соус        | Соус красный основной                               | 30          | 1           | 0.8         | 2.6          | 21.8          |
| 54-23гн         | Кофейный напиток с молоком                          | 200         | 3.9         | 3.5         | 11.1         | 91.1          |

|            |  |             |             |             |              |               |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.      | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>570</b>  | <b>33.5</b> | <b>38.6</b> | <b>88.7</b>  | <b>836.4</b>  |
|            | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|            | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.15        | 2.65         |               |
|            | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 62         | Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком | 100         | 4.1         | 15.9        | 13           | 211.9         |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной  | 250         | 5.8         | 8.2         | 10.9         | 140.7         |
| 54-11г     | Картофельное пюре                                  | 180         | 3.7         | 7.3         | 23.7         | 175           |
| 321к       | Куриные шашлычки                                   | 100         | 27.3        | 2.5         | 0.6          | 134.5         |
| 54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов                        | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.      | Хлеб ржаной  | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
| Пром.      | Апельсин   | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>990</b>  | <b>46.4</b> | <b>34.8</b> | <b>99.3</b>  | <b>896.1</b>  |
|            | Рекомендуемая величина                             |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|            | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.75        | 2.11         |               |
|            | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 284        | Булочка "Российская"                               | 150         | 10.9        | 11.5        | 64.6         | 405.4         |
| Пром.      | Сок виноградный                                    | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>350</b>  | <b>11.5</b> | <b>11.9</b> | <b>97.2</b>  | <b>541.8</b>  |
|            | Рекомендуемая величина                             |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|            | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.03        | 8.45         |               |
|            | <b>Итого за день</b>                               | <b>1910</b> | <b>91.4</b> | <b>85.3</b> | <b>285.2</b> | <b>2274.3</b> |
|            | Неделя 1 Пятница                                   |             |             |             |              |               |
|            | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 346 - Ш    | Бутерброд с джемом                                 | 40          | 1.5         | 4.1         | 19.2         | 120.1         |
| 54-3г      | Макароны отварные с сыром                          | 280         | 14.8        | 13.4        | 53.5         | 393.2         |
| 54-4гн     | Чай с молоком и сахаром                            | 200         | 1.6         | 1.5         | 8.6          | 53.5          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.      | Яблоко   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>650</b>  | <b>20.6</b> | <b>19.6</b> | <b>105.9</b> | <b>681.5</b>  |
|            | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|            | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.95        | 5.14         |               |
|            | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-5з      | Салат из свежих помидоров и огурцов                | 100         | 1           | 5.2         | 3.7          | 65            |
| 355/1      | Солянка домашняя                                   | 250         | 7.7         | 9           | 6.7          | 138.8         |
| 54-11м     | Плов из отварной говядины                          | 280         | 21.4        | 21.6        | 54           | 496.1         |
| 54-13хн    | Напиток из шиповника                               | 200         | 0.6         | 0.2         | 15.1         | 65.4          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
| Пром.      | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>870</b>  | <b>33.5</b> | <b>36.4</b> | <b>96</b>    | <b>846.4</b>  |
|            | Рекомендуемая величина                             |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|            | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.09        | 2.97         |               |
|            | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 5/12       | Ватрушка с творогом                                | 150         | 21          | 16.5        | 54.5         | 450.4         |
| Пром.      | Сок яблочный                                       | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6          |



|               |  |             |             |             |              |               |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|               | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>350</b>  | <b>22</b>   | <b>16.7</b> | <b>74.7</b>  | <b>537</b>    |
|               | Рекомендуемая величина                             |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|               | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.76        | 3.1          |               |
|               | <b>Итого за день</b>                               | <b>1870</b> | <b>76.1</b> | <b>72.7</b> | <b>276.6</b> | <b>2064.9</b> |
|               | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                        |             |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 341           | Бутерброд горячий с сыром                          | 40          | 5.4         | 9.2         | 7.1          | 132.8         |
| 54-16к        | Каша "Дружба"                                      | 250         | 6.2         | 8.7         | 29.9         | 222.6         |
| 54-23гн       | Кофейный напиток с молоком                         | 200         | 3.9         | 3.5         | 11.1         | 91.1          |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.         | Банан  | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5          |
|               | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>620</b>  | <b>19.3</b> | <b>22.1</b> | <b>83.9</b>  | <b>611.3</b>  |
|               | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|               | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.15        | 4.35         |               |
|               | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-11з        | Салат из моркови и яблок                           | 100         | 0.9         | 10.2        | 7.1          | 123.8         |
| 54-7с-2020    | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250         | 7.3         | 6.9         | 19           | 167.7         |
| 210-г-2022    | Картофель запеченный                               | 180         | 3.5         | 8.5         | 26.4         | 195.9         |
| 215-рыба-2022 | Рулетики рыбные под овощами с томатом              | 100         | 16.5        | 6.8         | 2.7          | 137.8         |
| 54-7хн        | Компот из смородины                                | 200         | 0.3         | 0.1         | 8.4          | 35.5          |
| Пром.         | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
| 110           | Хлеб Витаминизированный                            | 40          | 3.3         | 2.6         | 21.8         | 124.4         |
| Пром.         | Апельсин   | 200         | 1.8         | 0.4         | 16.2         | 75.6          |
|               | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>1090</b> | <b>34.9</b> | <b>35.7</b> | <b>108.3</b> | <b>894.9</b>  |
|               | Рекомендуемая величина                             |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|               | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.02        | 3.1          |               |
|               | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 54-10в-2020   | Булочка "Ванильная"                                | 150         | 9.5         | 10.9        | 56.4         | 361.8         |
| Пром.         | Сок ананасовый                                     | 200         | 0.6         | 0.2         | 23.6         | 98.6          |
|               | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>350</b>  | <b>10.1</b> | <b>11.1</b> | <b>80</b>    | <b>460.4</b>  |
|               | Рекомендуемая величина                             |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|               | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.1         | 7.92         |               |
|               | <b>Итого за день</b>                               | <b>2060</b> | <b>64.3</b> | <b>68.9</b> | <b>272.2</b> | <b>1966.6</b> |
|               | <b>Неделя 2 Вторник</b>                            |             |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 6             | Бутерброд с маслом                                 | 40          | 2.3         | 9.1         | 15.5         | 153.3         |
| 54-1г         | Запеканка из творога                               | 230         | 45.5        | 17.4        | 33.1         | 471.1         |
| 54-3гн        | Чай с лимоном и сахаром                            | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.         | молоко сгущенное с сахаром                         | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7         | 98.2          |
|               | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>550</b>  | <b>54</b>   | <b>29.6</b> | <b>96.5</b>  | <b>867.7</b>  |
|               | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|               | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.55        | 1.79         |               |
|               | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-2з         | Огурец в нарезке                                   | 100         | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1          |
| 2             | Суп гороховый с мясом, с гречками                  | 250         | 14.9        | 6.7         | 40.9         | 283.5         |
| 54-1г         | Макаронны отварные                                 | 180         | 6.4         | 6.6         | 39.3         | 242.4         |

|         |                                   |             |             |             |              |               |
|---------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 831     | Сердце "Северное"                 | 100         | 16          | 10          | 3.4          | 167.9         |
| 54-13хн | Напиток из шиповника              | 200         | 0.6         | 0.2         | 15.1         | 65.4          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>              | <b>880</b>  | <b>42.3</b> | <b>24</b>   | <b>122.7</b> | <b>877.8</b>  |
|         | Рекомендуемая величина            |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|         | Процентное соотношение БЖУ        |             | 1           | 0.57        | 2.9          |               |
|         | <b>Полдник</b>                    |             |             |             |              |               |
| 309     | Шанежка с картофелем              | 150         | 17.1        | 17          | 88.3         | 574.5         |
| Пром.   | Сок виноградный                   | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>           | <b>350</b>  | <b>17.7</b> | <b>17.4</b> | <b>120.9</b> | <b>710.9</b>  |
|         | Рекомендуемая величина            |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|         | Процентное соотношение БЖУ        |             | 1           | 0.98        | 6.83         |               |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>1780</b> | <b>114</b>  | <b>71</b>   | <b>340.1</b> | <b>2456.4</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>             |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| 346 - Ш | Бутерброд с джемом                | 40          | 1.5         | 4.1         | 19.2         | 120.1         |
| 54-20з  | Горошек зеленый                   | 30          | 0.9         | 0.1         | 1.8          | 11.1          |
| 54-1о   | Омлет натуральный                 | 200         | 16.9        | 25.8        | 4.2          | 316.5         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром           | 200         | 1.6         | 1.5         | 8.6          | 53.5          |
| Пром.   | Йогурт 2.5%                       | 120         | 4.1         | 3           | 6.6          | 69.7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>630</b>  | <b>28</b>   | <b>34.8</b> | <b>60.1</b>  | <b>664.7</b>  |
|         | Рекомендуемая величина            |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|         | Процентное соотношение БЖУ        |             | 1           | 1.21        | 2.15         |               |
|         | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-3з   | Помидор в нарезке                 | 100         | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4          |
| 5       | Суп картофельный с мясом          | 250         | 5.4         | 5.4         | 13.7         | 124.7         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                 | 180         | 3.7         | 7.3         | 23.7         | 175           |
| 4       | Котлеты, биточки, пницели из мяса | 100         | 16.4        | 14.2        | 16.1         | 257.9         |
| 1039    | Соус томатный с овощами           | 30          | 0.5         | 0.9         | 2.2          | 18.8          |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.   | Мандарин                          | 100         | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>              | <b>1010</b> | <b>32.2</b> | <b>28.6</b> | <b>111.4</b> | <b>831</b>    |
|         | Рекомендуемая величина            |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|         | Процентное соотношение БЖУ        |             | 1           | 0.89        | 3.46         |               |
|         | <b>Полдник</b>                    |             |             |             |              |               |
| 5/12    | Ватрушка с творогом               | 150         | 21          | 16.5        | 54.5         | 450.4         |
| Пром.   | Сок яблочный                      | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>           | <b>350</b>  | <b>22</b>   | <b>16.7</b> | <b>74.7</b>  | <b>537</b>    |
|         | Рекомендуемая величина            |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|         | Процентное соотношение БЖУ        |             | 1           | 0.76        | 3.4          |               |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>1990</b> | <b>82.2</b> | <b>80.1</b> | <b>246.2</b> | <b>2032.7</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>           |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| 341     | Бутерброд горячий с сыром         | 40          | 5.4         | 9.2         | 7.1          | 132.8         |
| 54-23к  | Каша жидкая молочная пшеничная    | 250         | 8.6         | 8.6         | 40           | 271.6         |
| 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 ржаной  | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>620</b>  | <b>17.7</b> | <b>18.7</b> | <b>84.5</b>  | <b>576.9</b>  |
|          | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|          | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.06        | 4.77         |               |
|          | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 62       | Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком | 100         | 4.1         | 15.9        | 13           | 211.9         |
| 282      | Щи из свежей капусты с картофелем и олениной       | 250         | 8.8         | 9.8         | 13.8         | 178.8         |
| 205      | Рис отварной с овощами                             | 180         | 4.5         | 7.1         | 41           | 245.4         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                                  | 100         | 19.1        | 4.4         | 13.4         | 169.5         |
| 54-3соус | Соус красный основной                              | 30          | 1           | 0.8         | 2.6          | 21.8          |
| Пром.    | Сок ананасовый                                     | 200         | 0.6         | 0.2         | 23.6         | 98.6          |
| Пром.    | Хлеб ржаной  | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>890</b>  | <b>40.1</b> | <b>38.6</b> | <b>117.4</b> | <b>977.2</b>  |
|          | Рекомендуемая величина                             |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|          | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.98        | 2.93         |               |
|          | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 284      | Булочка "Российская"                               | 150         | 10.9        | 11.5        | 64.6         | 405.4         |
| Пром.    | Сок апельсиновый                                   | 200         | 1.4         | 0.2         | 26.4         | 113           |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                            | <b>350</b>  | <b>12.3</b> | <b>11.7</b> | <b>91</b>    | <b>518.4</b>  |
|          | Рекомендуемая величина                             |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|          | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 0.95        | 7.4          |               |
|          | <b>Итого за день</b>                               | <b>1860</b> | <b>70.1</b> | <b>69</b>   | <b>292.9</b> | <b>2072.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                            |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 6        | Бутерброд с маслом                                 | 40          | 2.3         | 9.1         | 15.5         | 153.3         |
| 54-3г    | Макароны отварные с сыром                          | 200         | 10.5        | 9.6         | 38.2         | 280.9         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                                    | 200         | 4.7         | 4.3         | 12.4         | 107.2         |
| Пром.    | Яблоко   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>560</b>  | <b>19.4</b> | <b>23.6</b> | <b>85.7</b>  | <b>632.7</b>  |
|          | Рекомендуемая величина                             |             | 18          | 18.4        | 76.6         | 544-680       |
|          | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.22        | 4.12         |               |
|          | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-2з    | Огурец в нарезке                                   | 100         | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1          |
| 3        | Суп Волна с мясом                                  | 250         | 7.4         | 7.3         | 10.4         | 137.2         |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180         | 9.9         | 8.3         | 43.1         | 286.7         |
| 6        | Тефтели из говядины с соусом 100/50                | 150         | 14.5        | 26.3        | 17           | 362.3         |
| 7        | Компот из плодов консервированных                  | 200         | 0.6         | 0.2         | 29.5         | 122.5         |
| Пром.    | Хлеб ржаной  | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>900</b>  | <b>34.5</b> | <b>42.4</b> | <b>109.2</b> | <b>957</b>    |
|          | Рекомендуемая величина                             |             | 27          | 27.6        | 114.9        | 816-952       |
|          | Процентное соотношение БЖУ                         |             | 1           | 1.23        | 3.17         |               |
|          | <b>Полдник</b>                                     |             |             |             |              |               |
| 283      | Булочка "Дорожная"                                 | 150         | 10.5        | 20          | 69.9         | 502.1         |
| Пром.    | Сок виноградный                                    | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4         |

|  |                            |             |             |             |              |               |
|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|  | <b>Итого за Полдник</b>    | <b>350</b>  | <b>11.1</b> | <b>20.4</b> | <b>102.5</b> | <b>638.5</b>  |
|  | Рекомендуемая величина     |             | 9           | 9.2         | 38.3         | 272-408       |
|  | Процентное соотношение БЖУ |             | 1           | 1.81        | 9.23         |               |
|  | <b>Итого за день</b>       | <b>1810</b> | <b>65</b>   | <b>86.4</b> | <b>297.4</b> | <b>2228.2</b> |

| <b>Итого за период</b>        | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Эн. ценность</b> |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 595          | 28.06        | 27.44       | 79.08           | 675.33              |
| Средние показатели за Обед    | 943          | 37.51        | 35.57       | 107.47          | 900.39              |
| Средние показатели за Полдник | 350          | 14.42        | 14.35       | 88.46           | 540.67              |

| <b>Показатели</b>      | <b>Среднее значение за период</b> |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг)          | 28.35                             |
| Витамин В1(мг)         | 0.26                              |
| Витамин В2(мг)         | 0.39                              |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 255.05                            |
| Кальций(мг)            | 285.98                            |
| Фосфор(мг)             | 216.85                            |
| Магний(мг)             | 86.93                             |
| Железо(мг)             | 4.71                              |
| Калий(мг)              | 911.48                            |
| Йод(мкг)               | 75.84                             |
| Селен(мкг)             | 32.72                             |



