


Согласовано:
Директор Муниципального
автономного образовательного
учреждения «Школа интернат №
85» г. Перми



"01" сентября 2023г.

Утверждено:
Индивидуальный
предприниматель

 И.И. Кондряненко

"01" сентября 2023г.

Примерное 14-ти дневное меню
для организации горячего питания
детей в возрасте с 12 лет и старше
в MAOU «Школа интернат № 85» г. Перми

II ступень 5-ти разовое питание ШК 85 сентябрь 2023 год

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						
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Завтрак		565	17.9	14.3	114.9	658.9
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	644.6-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	6.12	
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
338	кнели говяжьи с рисом	80	8.6	20.3	5.4	238.5
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		895	29.4	39.9	114	932
Рекомендуемая величина			31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.36	3.83	
Полдник						
545	Сдоба обыкновенная	100	8	5.5	52.7	292.2
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Итого за Полдник		350	9.3	5.8	78	400.5
Рекомендуемая величина			13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	3.39	
Ужин						
367	Птица в соусе с томатом	100	14.4	6.5	3.4	130.1
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Ужин		600	25.6	14.1	103.3	643.1
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	515.7-652.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.55	4.01	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
Итого за Второй ужин		220	11	7	7.7	138.2
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.64	0.7	
Итого за день		2630	93.2	81.1	417.9	2772.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
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.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	555	17.7	22.9	94.7	655
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	5.35	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6.1	7.4	17.4	160.1
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	875	38.2	19.3	144	902.6
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	3.77	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
	Итого за Полдник	350	8.8	10.1	99.7	524.1
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	11.33	
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	25	22.7	82.7	636.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.31	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2610	96.4	82.4	431.9	2854
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	280	9.7	8.1	44.9	291.6
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	625	22.5	15.8	104.6	651.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	4.65	

	Обед					
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-8г	Капуста тушеная	250	6	7.5	24.3	189.2
54-21м	Курица отварная	110	35.4	2.7	1.2	170.3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	980	60.4	15.6	130.4	903.4
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.26	2.16	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	14.6	8.2	32.9	263.6
	Итого за Полдник	350	15.4	8.2	74.2	431.6
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	4.82	
	Ужин					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
459	чай с лимоном без сахаром	200	0.2	0.1	0.3	2.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	31.9	15.6	92.2	636.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.89	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2785	136.9	62.6	412.2	2758.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8.2	33.6	236.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	620	23.5	18.9	96	648.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.09	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	210	24.7	24.3	27.8	429
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	880	41.1	29.1	122.7	916.7
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	2.99	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
	Итого за Полдник	350	8.8	10.1	99.7	524.1
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	11.33	
	Ужин					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	18.4	15.7	97.8	607.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.32	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2670	102.8	80.8	423.9	2834.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	255	6.7	6.9	36.6	235.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	565	19.1	19.4	99.3	647.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	5.2	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
367	Птица в соусе с томатом	120	17.3	7.8	4.1	156.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1040	42.8	24.6	132.9	923.3
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	3.11	
	Полдник					

501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
542	булочка домашняя	100	6.9	11.3	48.6	323.6
	Итого за Полдник	350	7.7	11.3	89.9	491.6
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	11.68	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
338	кнели говяжьи с рисом	70	7.5	17.7	4.8	208.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Ужин	600	18.4	35.1	62.4	638.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.91	3.33	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2785	94.7	97.8	395.3	2837
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7.5	8	35.4	243.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	18	20.1	102.7	662.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	5.71	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
132	Суп пюре из картофеля	300	5.9	7.3	26.7	195.9
322	Рагу из овощей и мяса	220	15.6	16.1	19.7	286.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	32.8	30	125.6	904
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.83	
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	250	0.2	0.1	16.2	66.1
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	350	7.7	9.9	90.6	481.9
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	11.77	

	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Ужин	610	28.6	17	90.2	629.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.15	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2730	93.8	84.4	419.9	2813.7
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	595	24.5	16.8	100.2	648.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	4.09	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	920	42.3	34.6	117.1	948.5
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	2.77	
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	350	8.8	10.1	99.7	524.1
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	11.33	
	Ужин					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-3г	Макаронные отварные с сыром	140	7.4	6.4	26.7	193.9
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	30.4	14.6	96.8	640.3

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.13	
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2685	117	83.1	421.5	2899.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
	Итого за Завтрак	575	17	13.3	115.4	648.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	6.79	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
338	кнели говяжьи с рисом	80	8.6	20.3	5.4	238.5
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	900	29	37	113.6	903.5
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	3.92	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
543	Булочка дорожная	100	7.1	12.6	42.7	312.5
	Итого за Полдник	350	7.9	12.6	84	480.5
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.59	10.63	
	Ужин					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Ужин	600	35.7	19.5	77.9	630.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.18	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	0.7	
	Итого за день	2645	100.6	89.4	398.6	2801.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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
54-3гн	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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	550	29	29.1	67.3	645.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.32	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-1г	Макаронны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	935	33.7	19	149.9	905.2
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	4.45	
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
Пром.	Корж молочный	100	6	21.8	53.7	434.8
	Итого за Полдник	350	6.2	22	66.1	486.8
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	3.55	10.66	
	Ужин					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.1	6.3	11.9	112.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Ужин	600	30.8	29.5	63.8	644.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.07	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2665	106.4	107	357.9	2817.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	Итого за Завтрак	645	20.1	11.7	119.8	665.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	5.96	
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
328	жаркое по-домашнему	230	17.3	33.8	33.2	505.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	900	34.2	41.8	132.5	1041.9
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.87	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
Пром.	Сушка простая	100	10.9	1.3	68.8	330.5
	Итого за Полдник	350	11.7	1.3	110.1	498.5
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.11	9.41	
	Ужин					
2	Салат витаминный	80	1.1	4.4	5	63.7
54-6г	Рис отварной	140	3.4	4.5	34	189.9
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	Итого за Ужин	600	39.3	12.2	89.3	623.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	2.27	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.81	
	Итого за день	2725	112	74.4	462.5	2965.8
	Неделя 2 Четверг					
	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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2

	Итого за Завтрак	690	16.2	8.8	127.8	654.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	7.89	
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
371	Кнели из птицы с рисом	100	21.8	4.5	7	156
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1020	42.9	30	119	918.1
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.77	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
542	булочка домашняя	100	6.9	11.3	48.6	323.6
	Итого за Полдник	350	7.7	11.3	89.9	491.6
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	11.68	
	Ужин					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	220	25.3	12.2	35.4	351.9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Ужин	610	33.4	18.1	84.5	634.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.53	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2890	111.2	75.2	428.9	2836.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	615	39.3	19.1	82.6	659.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.1	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4

54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	970	38.7	24	137.9	923
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.56	
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	350	9.3	14.3	81.3	490.3
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.54	8.74	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Ужин	600	27.8	18.1	88.8	629.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.10	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2755	126.1	82.5	398.3	2839.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	555	20.3	23.1	97.7	678.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	4.81	
	Обед					
1	Салат из капусты белокочанной	100	1.7	8	4.7	97.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	990	50.7	25.9	120.5	917.6

	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.38	
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Сушка простая	100	10.9	1.3	68.8	330.5
	Итого за Полдник	350	12.7	1.6	101.8	471.8
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	8.02	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	27.5	11.5	105.9	637.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	3.55	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2725	117.9	69.5	436.7	2841.9
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	670	24.8	20.5	96.5	668.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.89	
	Обед					
54-31з	Капуста в нарезке	100	1.8	0.1	4.7	26.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-2г	Макаронные отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	950	38.1	27.7	132.5	931.1
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.48	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
	Итого за Полдник	350	8.8	10.1	99.7	524.1
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	11.33	
	Ужин					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.1	6.3	11.9	112.6
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Ужин	600	28.1	16.4	80.1	580.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	2.85	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2790	110.8	81.7	416.5	2842.9
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	565	17.9	14.2	113.8	654
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	6.36	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3м	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5
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	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	980	33.6	28.6	129.1	907.8
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.84	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
545	Сдоба обыкновенная	100	8	5.5	52.7	292.2
	Итого за Полдник	350	8.8	5.5	94	460.2
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	10.68	
	Ужин					
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Ужин	600	25.2	11.4	109.4	640.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	4.34	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	0.7	
	Итого за день	2715	96.5	66.7	454	2801
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
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.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	555	17.7	22.9	94.7	655
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	5.35	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	10.4	12.8	11.7	203.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	850	30.7	26.1	141.2	922.3
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	4.6	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
	Итого за Полдник	350	8.8	10.1	99.7	524.1
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	11.33	
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	25	22.7	82.7	636.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.31	
	Второй ужин					
Пром.	Молоко 3.2%	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8

		Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
Итого за день		2585	88.9	89.2	429.1	2873.7	
Неделя 3 Среда							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7.5	8	35.4	243.9	
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5	
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Итого за Завтрак		610	24.2	19.2	94	645.2	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	644.6-782	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.79	3.88		
Обед							
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30.7	30.8	18.7	475.2	
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	
Итого за Обед		850	47.7	35.7	97.9	903.7	
Рекомендуемая величина			31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.75	2.05		
Полдник							
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168	
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	14.6	8.2	32.9	263.6	
Итого за Полдник		350	15.4	8.2	74.2	431.6	
Рекомендуемая величина			13.5	13.8	57.45	386.8-530.4	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.53	4.82		
Ужин							
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.8	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	
Итого за Ужин		600	31.9	15.6	95	647.6	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	515.7-652.8	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.49	2.98		
Второй ужин							
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2	
Итого за Второй ужин		220	11	7	7.7	138.2	
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	128.9-176.8	
Процентное соотношение БЖУ			1	0.61	0.7		
Итого за день		2630	130.2	85.7	368.8	2766.3	
Неделя 3 Четверг							
Завтрак							
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8.2	33.6	236.5	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6	
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	

Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	630	19	13	115.5	654.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	6.08	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	935	44.8	24.8	125.4	904
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.8	
	Полдник					
Пром.	Сушка простая	100	10.9	1.3	68.8	330.5
Пром.	Сок апельсиновый	250	1.8	0.3	33	141.3
	Итого за Полдник	350	12.7	1.6	101.8	471.8
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	8.02	
	Ужин					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	600	18.4	15.7	97.8	607.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.32	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7.7	138.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	2735	105.9	62.1	448.2	2776.1
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
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.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	560	17	20.7	99.4	650.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.85	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
367	Птица в соусе с томатом	120	17.3	7.8	4.1	156.1
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1020	42.5	28.5	131.6	951.8
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.1	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0.8	0	41.3	168
545	Сдоба обыкновенная	100	8	5.5	52.7	292.2
	Итого за Полдник	350	8.8	5.5	94	460.2
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	10.63	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	80	8.3	10.2	9.4	163
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Ужин	620	20.3	27.5	72.4	618.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	3.57	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2780	95.3	89.6	408.2	2816.9
	Неделя 3 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	560	18.2	23.1	92.3	648.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	5.07	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
132	Суп пюре из картофеля	300	5.9	7.3	26.7	195.9
322	Рагу из овощей и мяса	250	17.8	18.3	22.3	325.2

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	950	33.8	27.4	134.1	917.7
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.97	
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	250	0.2	0.1	16.2	66.1
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	350	7.7	9.9	90.6	481.9
	Рекомендуемая величина		13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	11.77	
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Ужин	630	29.9	17.2	91.9	643.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-652.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.07	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Итого за Второй ужин	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	Итого за день	2720	96.3	85	419.7	2828
	Неделя 3 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	695	26.6	20	91.7	651.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	644.6-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.45	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
334	запеканка картофельная с мясом	200	19	38.4	24.9	521.5
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	850	36.1	48.1	111.9	1025.2
	Рекомендуемая величина		31.5	32.2	134.05	902.5-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.1	

Полдник						
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Итого за Полдник		350	8.8	10.1	99.7	524.1
Рекомендуемая величина			13.5	13.8	57.45	386.8-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.15	11.33	
Ужин						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
461	Чай каркаде	200	0	0	13.7	55
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Ужин		600	19.4	14.4	108.7	642.5
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	515.7-652.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.74	5.6	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
Итого за Второй ужин		220	11	7	7.7	138.2
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.64	0.7	
Итого за день		2715	101.9	99.6	419.7	2981.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	599.05	21.45	18.42	101	654.83
Средние показатели за Обед	935.71	39.21	29.41	126.85	928.73
Средние показатели за Полдник	350	9.61	9.03	91.37	484.54
Средние показатели за Ужин	603.33	27.19	18.31	89.22	630.79
Средние показатели за Второй ужин	224.76	8.95	7.19	9.18	137.25

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	4.39
Витамин В1(мг)	0.14
Витамин В2(мг)	0.2
Витамин А(мкг рет.экв)	355.14
Кальций(мг)	97.19
Фосфор(мг)	47.09
Магний(мг)	30.3
Железо(мг)	2.19
Калий(мг)	314.88
Йод(мкг)	19.47
Селен(мкг)	8.73