

## II ступень 5-ти разовое питание ШКОЛА-ИНТЕРНАТ 85 февраль Роспотребнадзор

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>						
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.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6.4	25.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>14.1</b>	<b>104.8</b>	<b>615.2</b>
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-680
Процентное соотношение БЖУ			1	0.81	5.99	
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
338	кнели говяжьи с рисом	100	10.7	25.3	6.8	298.1
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29.9</b>	<b>40.1</b>	<b>108.4</b>	<b>913.3</b>
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-952
Процентное соотношение БЖУ			1	1.34	3.63	
<b>Полдник</b>						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
545	Сдоба обыкновенная	100	8	5.5	52.7	292.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9.8</b>	<b>5.8</b>	<b>85.7</b>	<b>433.5</b>
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-408
Процентное соотношение БЖУ			1	0.59	8.74	
<b>Ужин</b>						
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	0.2	0.1	15.7	64.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>25.8</b>	<b>14.2</b>	<b>99.1</b>	<b>627.8</b>
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544
Процентное соотношение БЖУ			1	0.55	3.84	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	136
Процентное соотношение БЖУ			1	1.1	1.61	
<b>Итого за день</b>		<b>2580</b>	<b>89.7</b>	<b>81.6</b>	<b>408.8</b>	<b>2726</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						



	<b>Завтрак</b>					
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	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>22.8</b>	<b>92.1</b>	<b>641.9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	5.29	
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41.1</b>	<b>22</b>	<b>139.1</b>	<b>919</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.38	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	100	8.6	15.4	81.5	498.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>15.7</b>	<b>114.5</b>	<b>640.2</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	11.01	
	<b>Ужин</b>					
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
54-46гн	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>24.9</b>	<b>22.7</b>	<b>82.3</b>	<b>634</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.31	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2590</b>	<b>104.8</b>	<b>90.2</b>	<b>435.7</b>	<b>2973.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.6</b>	<b>22.3</b>	<b>100.8</b>	<b>705.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.94	
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>53.4</b>	<b>13.1</b>	<b>124</b>	<b>827.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	2.32	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	14.6	8.2	32.9	263.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16.4</b>	<b>8.5</b>	<b>65.9</b>	<b>404.9</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	4.02	
	<b>Ужин</b>					
379	картофель жареный из отварного	200	4.7	17.8	36.9	326.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25.7</b>	<b>24.9</b>	<b>76.4</b>	<b>632.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.97	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2580</b>	<b>127.8</b>	<b>76.2</b>	<b>377.9</b>	<b>2706.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14.5</b>	<b>9.2</b>	<b>102</b>	<b>548.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	7.03	
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138



54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>109.5</b>	<b>898.6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.81	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
530	Ватрушка с повидлом	100	5.6	1.5	63.2	289.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.4</b>	<b>1.8</b>	<b>96.2</b>	<b>430.7</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	13	
	<b>Ужин</b>					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
461	Чай каркаде	200	0.2	0.1	15.7	64.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>36.7</b>	<b>19.2</b>	<b>109.4</b>	<b>757.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.98	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>108.6</b>	<b>71.2</b>	<b>424.8</b>	<b>2773.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14.5</b>	<b>15.9</b>	<b>92.6</b>	<b>570</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	6.39	
	<b>Обед</b>					
367	Птица в соусе с томатом	100	14.4	6.5	3.4	130.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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



	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>36.9</b>	<b>17.2</b>	<b>131</b>	<b>825.8</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.55	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.8</b>	<b>14.3</b>	<b>89</b>	<b>523.3</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.46	9.08	
	<b>Ужин</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
338	кнели говяжьи с рисом	100	10.7	25.3	6.8	298.1
459	чай с лимоном без сахаром	200	0.2	0.1	0.3	2.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>23.5</b>	<b>44</b>	<b>67.9</b>	<b>761.1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.87	2.89	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>91.4</b>	<b>98.8</b>	<b>391.3</b>	<b>2816.4</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.4</b>	<b>19.4</b>	<b>89.1</b>	<b>603.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	4.84	
	<b>Обед</b>					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25.3	25.3	15.3	390.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>39</b>	<b>32.8</b>	<b>98.1</b>	<b>843.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.52	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8



	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>10.1</b>	<b>107.4</b>	<b>557.1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	11.55	
	<b>Ужин</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>34.4</b>	<b>19.1</b>	<b>101.9</b>	<b>717.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.96	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>107.8</b>	<b>88.8</b>	<b>407.3</b>	<b>2858</b>
	<b>Неделя 1 Воскресенье</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.1</b>	<b>23.1</b>	<b>96.6</b>	<b>704.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.44	
	<b>Обед</b>					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>35.2</b>	<b>32.2</b>	<b>110.2</b>	<b>870.8</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.13	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>10.1</b>	<b>107.4</b>	<b>557.1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	11.55	
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3



54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
461	Чай каркаде	200	0.2	0.1	15.7	64.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>36.2</b>	<b>13.9</b>	<b>105.6</b>	<b>692.1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.92	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2600</b>	<b>119.8</b>	<b>86.3</b>	<b>427.5</b>	<b>2962.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17</b>	<b>13.3</b>	<b>108.9</b>	<b>622.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	6.41	
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
338	кнели говяжьи с рисом	100	10.7	25.3	6.8	298.1
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>29.5</b>	<b>40.1</b>	<b>112.8</b>	<b>930.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.36	3.82	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
543	Булочка дорожная	100	7.1	12.6	42.7	312.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.9</b>	<b>12.9</b>	<b>75.7</b>	<b>453.8</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.45	8.51	
	<b>Ужин</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
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 ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>35.1</b>	<b>14.5</b>	<b>77.6</b>	<b>581.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	2.21	



	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2590</b>	<b>101.5</b>	<b>87.8</b>	<b>382.7</b>	<b>2726.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15.3</b>	<b>16.4</b>	<b>98</b>	<b>599.1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	6.41	
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>40.5</b>	<b>18.4</b>	<b>142.4</b>	<b>897.6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	3.52	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Корж молочный	100	6	21.8	53.7	434.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7.8</b>	<b>22.1</b>	<b>86.7</b>	<b>576.1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.83	11.12	
	<b>Ужин</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>35.8</b>	<b>15.2</b>	<b>68.6</b>	<b>555.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.92	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2590</b>	<b>106.1</b>	<b>79.5</b>	<b>406.5</b>	<b>2764.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					



54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.9</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>609</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.89	
	<b>Обед</b>					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33.1</b>	<b>21.6</b>	<b>136.8</b>	<b>873.9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	4.13	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	100	8.6	15.4	81.5	498.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>15.7</b>	<b>114.5</b>	<b>640.2</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	11.01	
	<b>Ужин</b>					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
461	Чай каркаде	200	0.2	0.1	15.7	64.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>30.2</b>	<b>29.2</b>	<b>93.9</b>	<b>759.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.11	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2620</b>	<b>103.3</b>	<b>91.9</b>	<b>445</b>	<b>3019.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14.9</b>	<b>9.4</b>	<b>101.4</b>	<b>548.7</b>



	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	6.81	
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>46.4</b>	<b>20.7</b>	<b>127.6</b>	<b>883.1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.75	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
542	булочка домашняя	100	6.9	11.3	54.1	345.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>11.6</b>	<b>87.1</b>	<b>486.7</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	10.01	
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>36.8</b>	<b>18.3</b>	<b>96.7</b>	<b>698.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.63	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>117.8</b>	<b>67</b>	<b>420.5</b>	<b>2755.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.7</b>	<b>13.2</b>	<b>76.9</b>	<b>552</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	2.43	
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
328	жаркое по-домашнему	230	17.3	33.8	33.2	505.8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34.2</b>	<b>38.5</b>	<b>115.4</b>	<b>944.4</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	3.37	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.8</b>	<b>14.3</b>	<b>89</b>	<b>523.3</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.46	9.08	
	<b>Ужин</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
459	чай с лимоном без сахаром	200	0.2	0.1	0.3	2.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>31</b>	<b>36.1</b>	<b>77.5</b>	<b>758.2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	2.5	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	<b>Итого за день</b>	<b>2600</b>	<b>117.7</b>	<b>109.1</b>	<b>366.5</b>	<b>2916.1</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.3</b>	<b>19.5</b>	<b>97.6</b>	<b>645.9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.81	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41.8</b>	<b>24.7</b>	<b>110</b>	<b>829.9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.63	
	<b>Полдник</b>					



501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>10.1</b>	<b>107.4</b>	<b>557.1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	11.55	
	<b>Ужин</b>					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	120	2.5	7.6	14.3	135.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>29.1</b>	<b>28.7</b>	<b>67.2</b>	<b>643.1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	2.31	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6.7	7.4	10.8	136.2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>10.8</b>	<b>136.2</b>
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	136
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	1.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>2600</b>	<b>107.2</b>	<b>90.4</b>	<b>393</b>	<b>2812.2</b>
	<b>Неделя 2 Воскресенье</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.1</b>	<b>23.1</b>	<b>96.6</b>	<b>704.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.44	
	<b>Обед</b>					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>33.9</b>	<b>26.4</b>	<b>133.2</b>	<b>905.3</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.93	
	<b>Полдник</b>					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	1.8	0.3	33	141.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>10.1</b>	<b>107.4</b>	<b>557.1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	11.55	



<b>Ужин</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>36.2</b>	<b>13.8</b>	<b>96.3</b>	<b>654.4</b>
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544
Процентное соотношение БЖУ			1	0.38	2.66	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7.7	138.2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7.7</b>	<b>138.2</b>
Рекомендуемая величина			4.5	4.6	19.15	136
Процентное соотношение БЖУ			1	0.64	0.7	
<b>Итого за день</b>		<b>2670</b>	<b>118.5</b>	<b>80.4</b>	<b>441.2</b>	<b>2959.7</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	556.79	20.44	17.12	96.17	619.39
Средние показатели за Обед	836.79	38.14	27.27	121.32	883.06
Средние показатели за Полдник	350	9.76	11.65	95.28	524.36
Средние показатели за Ужин	645.71	31.53	22.41	87.17	676.71
Средние показатели за Второй ужин	225	8.85	7.2	9.25	137.2

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.8
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	17.6
Кальций(мг)	82.95
Фосфор(мг)	27.46
Магний(мг)	23.08
Железо(мг)	1.36
Калий(мг)	234.27
Йод(мкг)	13.77
Селен(мкг)	4.82



