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

_____ А.А. Богачев

"31" августа 2022г.

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

_____ И.И. Кондрияненко

"31" августа 2022г.

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

2 ступень 5 раз 14 дней

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6.4	25.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**550**	**17.5**	**14.1**	**104.8**	**615.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	5.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	205	0.6	0	33.8	137.8
	Итого за Второй завтрак	**205**	**0.6**	**0**	**33.8**	**137.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	56.33	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
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	**870**	**31.9**	**27.7**	**112.5**	**825.4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.53	
	Полдник					
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	**350**	**8.5**	**10.8**	**98.9**	**526.8**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	11.64	
	Ужин					
367	Птица в соусе с томатом	100	14.4	6.5	3.4	130.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
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
	Итого за Ужин	**600**	**26**	**14.2**	**107.3**	**661.6**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	4.13	
	Итого за день	**2575**	**84.5**	**66.8**	**457.3**	**2766.8**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	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	**565**	**21**	**14.7**	**82.6**	**547.1**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.7**	**3.93**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	205	0.6	0	33.8	137.8
	Итого за Второй завтрак	**205**	**0.6**	**0**	**33.8**	**137.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**56.33**	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
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
	Итого за Обед	**820**	**37.4**	**19.2**	**130**	**842.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.51**	**3.48**	
	Полдник					
543	Булочка дорожная	100	7.1	12.6	42.7	312.5
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
	Итого за Полдник	**350**	**14.4**	**18.9**	**52.7**	**437.8**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.31**	**3.66**	
	Ужин					
54-8г	Капуста тушеная	250	6	7.5	24.3	189.2
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**630**	**28.1**	**12.2**	**81.2**	**547.6**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.43**	**2.89**	
	Итого за день	**2570**	**101.5**	**65**	**380.3**	**2512.5**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**560**	**26.4**	**22.4**	**105.7**	**729**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.85**	**4**	

	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**54.33**	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
379	картофель жареный из отварного	150	3.5	13.3	27.7	244.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	**800**	**33.4**	**37.6**	**103.7**	**887.4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.13**	**3.1**	
	Полдник					
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	11.1	13.4	29.9	284.4
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за Полдник	**350**	**19.6**	**19.7**	**43.7**	**429.7**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.01**	**2.23**	
	Ужин					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
	Итого за Ужин	**700**	**28.6**	**19.4**	**107.3**	**719.3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.68**	**3.75**	
	Итого за день	**2610**	**108.6**	**99.5**	**393**	**2901.8**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**560**	**16.8**	**16.8**	**81.4**	**543.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1**	**4.85**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	205	0.6	0	33.8	137.8
	Итого за Второй завтрак	**205**	**0.6**	**0**	**33.8**	**137.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**56.33**	
	Обед					

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
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	**800**	**38.1**	**29.9**	**101.8**	**827.7**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.67	
	Полдник					
Пром.	Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	**350**	**8.5**	**10.6**	**100.2**	**529.6**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	11.79	
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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
	Итого за Ужин	**600**	**26.6**	**12.5**	**95.1**	**599.4**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.58	
	Итого за день	**2515**	**90.6**	**69.8**	**412.3**	**2638.3**
	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	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**550**	**17.5**	**18.4**	**92**	**601.9**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	5.26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
367	Птица в соусе с томатом	100	14.4	6.5	3.4	130.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	**870**	**34**	**16.9**	**130.8**	**812.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.85	
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за Полдник	**350**	**16.5**	**20.3**	**69.8**	**527.3**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	4.23	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3.6	4.4	21.2	138.9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**600**	**24.6**	**29.5**	**76.3**	**669.4**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	3.1	
	Итого за день	**2570**	**93.2**	**85.5**	**401.5**	**2747.3**
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	210	5.6	6	26.6	182.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
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
	Итого за Завтрак	**550**	**23.2**	**16**	**84.3**	**573.1**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.63	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	205	0.6	0	33.8	137.8
	Итого за Второй завтрак	**205**	**0.6**	**0**	**33.8**	**137.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	56.33	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
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
	Итого за Обед	**800**	**39.1**	**36.5**	**96.1**	**869.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.46	
	Полдник					
54-20хн	Кисель из апельсинов	250	0.5	0.1	17.9	74.7
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	11.1	13.4	29.9	284.4
	Итого за Полдник	**350**	**11.6**	**13.5**	**47.8**	**359.1**

	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	4.12	
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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
	Итого за Ужин	**620**	**31.5**	**21.5**	**86**	**664.1**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.73	
	Итого за день	**2525**	**106**	**87.5**	**348**	**2603.6**
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	**550**	**24.4**	**24.6**	**102.8**	**729.6**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	4.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-33с	Солянка домашняя	250	11.3	12	3.8	168.7
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
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	**900**	**40.4**	**26.4**	**113.6**	**855.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.81	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
	Итого за Полдник	**350**	**14.8**	**16.1**	**84.4**	**541.1**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	5.7	
	Ужин					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**600**	**39.7**	**34.3**	**66.4**	**733.7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.86**	**1.67**	
	Итого за день	**2600**	**119.9**	**101.8**	**399.8**	**2996**
	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	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0.1	0	9.6	38.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**555**	**16.3**	**13**	**103.5**	**595.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.8**	**6.35**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	205	0.6	0	33.8	137.8
	Итого за Второй завтрак	**205**	**0.6**	**0**	**33.8**	**137.8**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0**	**56.33**	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
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	**810**	**37.2**	**18.8**	**129.3**	**834.2**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.51**	**3.48**	
	Полдник					
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	**350**	**8.5**	**10.8**	**98.9**	**526.8**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.27**	**11.64**	
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	190	5.7	7	33.6	220
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
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
	Итого за Ужин	**600**	**27.3**	**22.2**	**102.8**	**720.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.81**	**3.77**	
	Итого за день	**2520**	**89.9**	**64.8**	**468.3**	**2815.1**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

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
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	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	**550**	**14.7**	**16.1**	**87.9**	**554**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	5.98	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
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**	**30.9**	**28.3**	**112.2**	**827.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.63	
	Полдник					
543	Булочка дорожная	100	7.1	12.6	42.7	312.5
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
	Итого за Полдник	**350**	**14.4**	**18.9**	**52.7**	**437.8**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.66	
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**600**	**37.7**	**10.4**	**85.7**	**586.7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.27	
	Итого за день	**2550**	**98.3**	**74.1**	**371.1**	**2542.2**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
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	**550**	**18.3**	**12.1**	**95.5**	**563.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	5.22	

	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**54.33**	
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
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	**890**	**40.6**	**27.1**	**106.3**	**831.6**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**2.62**	
	Полдник					
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	11.1	13.4	29.9	284.4
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за Полдник	**350**	**19.6**	**19.7**	**43.7**	**429.7**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.01**	**2.23**	
	Ужин					
379	картофель жареный из отварного	200	4.7	17.8	36.9	326.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
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
	Итого за Ужин	**600**	**29.6**	**36**	**91.8**	**809.3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.22**	**3.1**	
	Итого за день	**2590**	**108.7**	**95.3**	**369.9**	**2770.5**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
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.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	**560**	**18.3**	**14.1**	**87.1**	**548.3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.77**	**4.76**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**54.33**	
	Обед					

54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	**800**	**38.5**	**34.1**	**101.4**	**866.3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.89**	**2.63**	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
	Итого за Полдник	**350**	**8.5**	**10.6**	**100.2**	**529.6**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.25**	**11.79**	
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10	42	304.7
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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
	Итого за Ужин	**600**	**33.7**	**14.7**	**108**	**699.7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.44**	**3.2**	
	Итого за день	**2510**	**99.6**	**73.9**	**429.3**	**2780.3**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**560**	**32.6**	**12.2**	**75.8**	**542.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.37**	**2.33**	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.67**	**54.33**	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
371	Кнели из птицы с рисом	80	17.5	3.6	5.6	124.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
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	**870**	**40.1**	**19**	**126**	**835.6**

	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.14	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	**350**	**16.5**	**20.3**	**69.8**	**527.3**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	4.23	
	Ужин					
208	Каша ячневая рассыпчатая	220	6.9	6.4	43.2	258.2
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**620**	**29**	**24.9**	**104**	**756.2**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.59	
	Итого за день	**2600**	**118.8**	**76.8**	**408.2**	**2798.3**
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**550**	**20.3**	**19.5**	**97.6**	**645.9**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.81	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	**890**	**47.2**	**19.6**	**120.4**	**847.6**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	2.55	
	Полдник					
54-20хн	Кисель из апельсинов	250	0.5	0.1	17.9	74.7
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	11.1	13.4	29.9	284.4
	Итого за Полдник	**350**	**11.6**	**13.5**	**47.8**	**359.1**

	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	4.12	
	Ужин					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24.2	24.2	14.7	373.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Ужин	**600**	**33.2**	**31.2**	**69.4**	**691.7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.09	
	Итого за день	**2590**	**112.9**	**84.2**	**367.8**	**2680.7**
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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
	Итого за Завтрак	**550**	**21.3**	**24.3**	**103.3**	**714.8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-680**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	4.85	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.4**	**32.6**	**136.4**
	Рекомендуемая величина		**4.5**	**4.6**	**19.15**	**136**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	250	4.9	6.1	22.3	163.3
379	картофель жареный из отварного	150	3.5	13.3	27.7	244.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
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
	Итого за Обед	**820**	**29.4**	**31**	**122.7**	**886.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-952**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	4.17	
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Полдник	**350**	**14.8**	**16.1**	**84.4**	**541.1**
	Рекомендуемая величина		**9**	**9.2**	**38.3**	**272-408**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	5.7	
	Ужин					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
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

	Итого за Ужин	**600**	**31.8**	**12.5**	**100.1**	**640.5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.39	3.15	
	Итого за день	**2520**	**97.9**	**84.3**	**443.1**	**2919.3**

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	554.29	20.61	17.02	93.16	607.49
Средние показатели за Второй завтрак	201.79	0.6	0.26	33.03	136.9
Средние показатели за Обед	842.14	37.01	26.58	114.77	846.34
Средние показатели за Полдник	350	13.41	15.7	71.07	478.77
Средние показатели за Ужин	612.14	30.53	21.11	91.53	678.55

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.42
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.12
Витамин А(мкг рет.экв)	42.44
Кальций(мг)	127.26
Фосфор(мг)	54.98
Магний(мг)	33.19
Железо(мг)	2.08
Калий(мг)	357.31
Йод(мкг)	24.24
Селен(мкг)	5.53