

Утверждаю:  
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»



А.В. Карцева



Согласовано:  
Директор  
МБОУ «СОШ №12»



*И.И. Мещеряков*

# Примерное меню

## на учебный 2023 – 2024 год

**МУП «Столовая №7»**

(Возрастная категория 12-18 лет)

## Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 12 дней, предназначенных для питания обучающихся 12-18 лет завтраком, обедом, полдником при работе 6-ти дневной рабочей недели, с продолжительностью пребывания ребенка в организации более 6 часов.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

## Перспективное меню 2023-2024г (2)

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>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	230	5.7	6.8	27.6	194.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.4</b>	<b>29.5</b>	<b>85.5</b>	<b>680</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			1	1.6	4.65	
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
1	Тефтели с рисом "Люкс"	50	7.2	7.1	5.6	114.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>30.9</b>	<b>21.1</b>	<b>125.9</b>	<b>817.2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
Процентное соотношение БЖУ			1	0.68	4.07	
<b>Полдник</b>						
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
40б	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>9.1</b>	<b>60.2</b>	<b>378.5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
Процентное соотношение БЖУ			1	0.65	4.3	
<b>Итого за день</b>		<b>1855</b>	<b>63.3</b>	<b>59.7</b>	<b>271.6</b>	<b>1875.7</b>

<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22.1</b>	<b>37.2</b>	<b>81.8</b>	<b>750.1</b>
Рекомендуемая величина			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.68</b>	<b>3.7</b>	
<b>Обед</b>						
54-23з	Маринад овощной с томатом	110	1.6	9.8	10.7	137
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>28.8</b>	<b>30.8</b>	<b>108.1</b>	<b>823.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.57</b>	<b>3.75</b>	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9.6</b>	<b>10.3</b>	<b>68.6</b>	<b>405.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.07</b>	<b>7.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>60.5</b>	<b>78.3</b>	<b>258.5</b>	<b>1978.7</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	240	20.3	28.8	5.2	360.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.2</b>	<b>31.5</b>	<b>41</b>	<b>551.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>1.56</b>	
	<b>Обед</b>					
58	Салат "Закусочный"	105	4.8	14.4	4	164.6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
4	Котлеты (биточки) куриные подомашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>35.5</b>	<b>32.1</b>	<b>97</b>	<b>818.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>2.73</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>15.3</b>	<b>6.4</b>	<b>72.3</b>	<b>408.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.42</b>	<b>4.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>77</b>	<b>70</b>	<b>210.3</b>	<b>1778.5</b>

<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22.6</b>	<b>20.9</b>	<b>77.6</b>	<b>588.4</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>3.43</b>	
<b>Обед</b>						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	75	1.1	4.1	9.7	79.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26.3</b>	<b>24.3</b>	<b>126</b>	<b>826.6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>4.79</b>	
<b>Полдник</b>						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>5.4</b>	<b>94.9</b>	<b>462.8</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>10.91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>57.6</b>	<b>50.6</b>	<b>298.5</b>	<b>1877.8</b>

<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	240	24.4	16	31.9	369.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29.3</b>	<b>17.8</b>	<b>67.2</b>	<b>545.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.29</b>	
<b>Обед</b>						
63	Салат "Рыжик"	100	6.4	15.4	5.7	187.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.8	0.3	11.1	54.8
<b>Итого за Обед</b>		<b>878</b>	<b>44.6</b>	<b>31.9</b>	<b>87.6</b>	<b>817.2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>1.96</b>	
<b>Полдник</b>						
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6.1</b>	<b>7.3</b>	<b>65.2</b>	<b>351</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>10.69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1798</b>	<b>80</b>	<b>57</b>	<b>220</b>	<b>1713.3</b>

	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>12.8</b>	<b>26.2</b>	<b>84.7</b>	<b>624.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>2.05</b>	<b>6.62</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
1	Тефтели с рисом "Люкс"	60	8.6	8.5	6.7	137.9
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>29.3</b>	<b>25.9</b>	<b>116.4</b>	<b>816</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>3.97</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14.2</b>	<b>5.5</b>	<b>86.3</b>	<b>451.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.39</b>	<b>6.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>56.3</b>	<b>57.6</b>	<b>287.4</b>	<b>1892.4</b>



<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
4	Котлеты (биточки) куриные подомашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
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.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0.3	1.8	12.8	69.1
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21.7</b>	<b>13.5</b>	<b>107.9</b>	<b>640.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>4.97</b>	
<b>Обед</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
111	Суп с макаронными изделиями	250	6.9	5.8	14.8	139.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>30.8</b>	<b>28.6</b>	<b>130.8</b>	<b>905.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>4.25</b>	
<b>Полдник</b>						
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>5.5</b>	<b>110.4</b>	<b>528.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>11.62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>62</b>	<b>47.6</b>	<b>349.1</b>	<b>2073.9</b>

	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	230	5.3	6.6	27.9	192.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>21</b>	<b>90.6</b>	<b>627.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.98</b>	<b>4.67</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>35.1</b>	<b>20</b>	<b>124.5</b>	<b>818</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>3.55</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>2.6</b>	<b>15.6</b>	<b>41.7</b>	<b>317.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16.04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>57.1</b>	<b>56.6</b>	<b>256.8</b>	<b>1763.3</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	240	18	8.4	21.3	233.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.1</b>	<b>27.9</b>	<b>76.1</b>	<b>655</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.11</b>	<b>3.03</b>	
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4.7	8.2	6.5	118.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>35.5</b>	<b>36</b>	<b>87.5</b>	<b>816.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.01</b>	<b>2.46</b>	
	<b>Полдник</b>					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>6.3</b>	<b>4.4</b>	<b>71.8</b>	<b>351.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>11.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>66.9</b>	<b>68.3</b>	<b>235.4</b>	<b>1822.6</b>

<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	190	10	8.6	36.3	263.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22</b>	<b>16.1</b>	<b>80.1</b>	<b>552.6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.73</b>	<b>3.54</b>	
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	11.1	6.3	4.9	120.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>32.6</b>	<b>26.5</b>	<b>112.5</b>	<b>818.7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>3.45</b>	
<b>Полдник</b>						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Слойка с повидлом	70	5.6	9.8	39.2	267.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>7.6</b>	<b>11.3</b>	<b>57.6</b>	<b>362.7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.49</b>	<b>7.58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1855</b>	<b>62.2</b>	<b>53.9</b>	<b>250.2</b>	<b>1734</b>

<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17.7</b>	<b>17.5</b>	<b>92</b>	<b>596.4</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>5.2</b>	
<b>Обед</b>						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	85	1.1	0.1	4.2	21.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>48.8</b>	<b>18.5</b>	<b>113.7</b>	<b>817.1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.38</b>	<b>2.33</b>	
<b>Полдник</b>						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>4.6</b>	<b>13.3</b>	<b>39.8</b>	<b>297.3</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>2.89</b>	<b>8.65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>71.1</b>	<b>49.3</b>	<b>245.5</b>	<b>1710.8</b>

		<b>Неделя 2 Суббота</b>					
		<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8	
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3	
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16.8</b>	<b>33</b>	<b>96.1</b>	<b>747.9</b>	
		<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
		<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.96</b>	<b>5.72</b>	
		<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121	
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.7	7.8	42.6	271	
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9	
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>29.2</b>	<b>26.3</b>	<b>116.6</b>	<b>819.7</b>	
		<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
		<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>3.99</b>	
		<b>Полдник</b>					
410	Ватрушка с творогом	75	10.1	3.6	29.5	191.3	
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>12.2</b>	<b>4.5</b>	<b>83.1</b>	<b>422.2</b>	
		<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-530.4</b>
		<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.37</b>	<b>6.81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>58.2</b>	<b>63.8</b>	<b>295.8</b>	<b>1989.8</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		556.67	21.18	24.34	81.72	629.95	
Средние показатели за Обед		885.25	33.95	26.83	112.22	826.18	

Средние показатели за Полдник	365	9.23	8.22	70.99	394.78
<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>				
Витамин С(мг)	12.78				
Витамин В1(мг)	0.19				
Витамин В2(мг)	0.35				
Витамин А(мкг рет.экв)	424.03				
Кальций(мг)	105.06				
Фосфор(мг)	302.27				
Магний(мг)	41.37				
Железо(мг)	2.53				
Калий(мг)	433.13				
Йод(мкг)	83.33				
Селен(мкг)	11.72				

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 9

Средние показатели за Полдник	365	9.23	8.22	70.99	394.78
<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>				
Витамин С(мг)	12.78				
Витамин В1(мг)	0.19				
Витамин В2(мг)	0.35				
Витамин А(мкг рет.экв)	424.03				
Кальций(мг)	105.06				
Фосфор(мг)	302.27				
Магний(мг)	41.37				
Железо(мг)	2.53				
Калий(мг)	433.13				
Йод(мкг)	83.33				
Селен(мкг)	11.72				

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 9