

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ «ООН № 280»
Е.П. Пятницкая
Е.П. Пятницкая
«01» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»
Т.И. Ложкина
Т.И. Ложкина
01 сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей с сахарным диабетом
в возрасте с 12 до 16 лет**

Перспективное меню основного (организованного) питания 5-11 класс(СД)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	595	18.4	19.5	58.3	482.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.17	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	2.5	15.9	94.2
636	Картофель отварной резанный	150	3	3.4	23.4	136.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	840	24.5	24.6	59.3	557.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.42	
	Итого за день	1435	42.9	44.1	117.6	1039.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	75	0.6	0.1	1.9	10.6
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7	339.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	700	21.2	38.7	55.2	653.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.83	2.6	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	80	10.3	3.1	4.9	88.7
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	835	22.7	26.7	59.7	570.4

	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.18	2.63	
	Итого за день	1535	43.9	65.4	114.9
	Неделя 1 Среда				
	Завтрак				
54-3з	Помидор в нарезке	75	0.8	0.2	2.9
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21
	Итого за Завтрак	620	27.3	28.6	62.8
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.05	2.3	
	Обед				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	75	1.7	8.3	2.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	85	14.2	13.5	5.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	Итого за Обед	915	27.9	57	59.7
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	2.04	2.14	
	Итого за день	1535	55.2	85.6	122.5
	Неделя 1 Четверг				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5
	Итого за Завтрак	560	49.4	23.8	54.2
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.48	1.1	
	Обед				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0.7	3.9	2.3
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	180	3.5	31.9	9.7
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	Итого за Обед	905	28.8	47	61
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.63	2.12	
	Итого за день	1465	78.2	70.8	115.2	1410.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.3	14.8	27.2	263.3
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	75	9.7	2.9	4.6	83.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	630	18.3	25.4	60.3	543.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.39	3.3	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	860	45.1	19	57.8	584.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.28	
	Итого за день	1490	63.4	44.4	118.1	1127.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	570	19	18.6	60.5	483.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.18	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
509	Плов мясной (говядина)	180	18.3	12.6	30.5	308.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	730	23.4	25	60.2	559.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	2.57	
	Итого за день	1300	42.4	43.6	120.7	1043.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	21	20.2	57.3	495.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	2.73	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	855	29.6	30.8	62.7	645.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	2.12	
	Итого за день	1505	50.6	51	120	1141
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
256	Мясо тушеное(свинина)	75	7.8	19.6	1.7	214.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	580	13.8	26.8	51.2	500.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.94	3.71	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	100	14	12.7	11.2	214.9
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
	Итого за Обед	815	26.5	29.2	63	621.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	2.38	
	Итого за день	1395	40.3	56	114.2	1122.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	65	1.9	0.1	3.8	24
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9

376	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.7	55.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	515	30.7	26.9	57.7	596.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	1.88	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	850	17.6	28.6	62.4	576.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.63	3.55	
	Итого за день	1365	48.3	55.5	120.1	1173.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
669	Соус сметанный с томатом	20	0.5	2	1.7	26.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	625	15	26.8	57.6	530.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.79	3.84	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	75	1.9	7.6	7.8	107.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.3	14.8	27.2	263.3
600	Чахохбили из кур	75	16.9	2.3	3.1	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за Обед	800	30.7	32	58.2	644
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	1.9	
	Итого за день	1425	45.7	58.8	115.8	1174.9
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	230	5.7	6.8	27.6	194.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	8	7.2	48.2	290.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	6.03	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
579	Соус «Альфредо»	100	14.7	6.2	6.9	142.2
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	28.3	18.1	59.7	515.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.11	
	Итого за день	1340	36.3	25.3	107.9	805.7
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	75	1.7	5.3	8.6	89.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
600	Чахохбили из кур	80	18	2.5	3.3	107.8
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	635	24	14.7	53.2	441.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.22	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	75	1.2	0.2	16.2	71
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
	Итого за Обед	765	27.4	18.1	56.7	499
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.07	
	Итого за день	1400	51.4	32.8	109.9	940.3
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	610	24.3	28.5	46.8	541
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.17	1.93	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
634	Картофель отварной с зеленью	150	2.9	4.4	22.6	141.3

54-8м	Тефтели из говядины паровые	75	10.2	8.9	6.2	146.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	755	21.3	16.3	60	472.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.82	
	Итого за день	1365	45.6	44.8	106.8	1013.6
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
424	Запеканка из творога с какао	200	34.2	19	30.6	430.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	520	39.9	22.7	52.1	573
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	1.31	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0.7	3.9	2.3	46.8
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	800	26.7	20.4	60.1	531.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	2.25	
	Итого за день	1320	66.6	43.1	112.2	1104.6
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	580	23.5	13.3	57.6	444.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.45	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	780	42.3	15.9	59	547.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	1.39	
	Итого за день	1360	65.8	29.2	116.6	991.7

	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	560	17.8	18.2	51.7	440.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.9	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	775	29.6	20.6	62.9	554.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.13	
	Итого за день	1335	47.4	38.8	114.6	995.4
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1г	Макаронны 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	580	25.3	22.3	62.4	551
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.47	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0.7	3.9	2.3	46.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	875	32.1	33.4	62.6	678.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	1.95	
	Итого за день	1455	57.4	55.7	125	1229.7
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
256	Мясо тушеное(свинина)	75	7.8	19.6	1.7	214.4

54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	555	17.9	28.3	53.4	539.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	2.98	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
534	Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина)	100	14	12.7	11.2	214.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	830	26.5	30.2	62.3	627.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.35	
	Итого за день	1385	44.4	58.5	115.7	1167.6
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	75	2.2	0.1	4.4	27.7
54-4о	Омлет с сыром	230	29.2	38.8	4.6	484.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	635	38	42.7	53.6	750.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	1.41	
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	75	1.7	5.3	8.6	89.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-3м	Голубцы ленивые	120	10.1	9.2	7.7	154
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	835	26.3	26.4	60.7	586.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.31	
	Итого за день	1470	64.3	69.1	114.3	1336.8
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
301	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5.3	14.8	27.2	263.3
520	Биточки из свинины	75	9	19.7	5.8	236.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	655	16.9	35.2	60.5	626.1

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.08	3.58	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	75	1.9	7.6	7.8	107.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
600	Чахохбили из кур	100	22.5	3.1	4.1	134.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за Обед	805	34.7	24.4	55.8	581.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	1.61	
	Итого за день	1460	51.6	59.6	116.3	1207.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	596.25	23.49	24.42	55.73	536.5
Средние показатели за Обед	820.75	28.6	27.19	60.19	600

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	3.15
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.13
Витамин А(мкг рет.экв)	123.53
Кальций(мг)	88.61
Фосфор(мг)	89.16
Магний(мг)	32.88
Железо(мг)	1.97
Калий(мг)	348.17
Йод(мкг)	31.62
Селен(мкг)	4.39