Утверждаю: И.О. Директора

МУП «Столовая №7»

А.В. Карцева

Согласовано:

Директор

мьоу «сон № 10»

COMPLET

Примерное меню на учебный 2023 - 2024 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 7-11 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

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

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

Сборник рецептур 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 10 дней, предназначенных для питания обучающихся 7-11 лет завтраком, обедом, полдником (для групп детей, посещающих продленку до 17.00 часов) при работе 5-ти дневной рабочей недели.

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 (1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Nº		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
рецептуры	Название блюда	Γ	г.	г.	r.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					4
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	≁30.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	500	16.5	25.3	70.6	574.3
	Рекомендуемая величина	J.,	15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		MI STATE	1.53	4.28	
	Обед					
54-33	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8c	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
1	Тефтели с рисом "Люкс"	50	7.2	7.1	5.6	114.9
54-3coyc	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный 200		1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный		1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	29.4	20	117.8	769.2	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ		A CC TO TO APPER	0.68	4.01	
	Полдник					
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
	Итого за Полдник	300	13.6	8.8	49.9	333
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65		
l I			50 E	541	238.3	1676.5

53-19з 54-4г 2 54-1соус 54-2гн	Завтрак Масло сливочное (порциями) Каша гречневая рассыпчатая Котлета "Московская" Соус сметанный Чай с сахаром Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ	10 150 50 50 200 40 500	0.1 8.2 7.3 0.7 0.2 3 19.5	7.3 6.3 9.5 4.1 0 1.2 28.4	0.1 35.9 4.7 1.6 6.4 20.6 69.3	66.1 233.7 133.3 46.5 26.8 104.7 611.1
54-4г 2 54-1соус 54-2гн Пром.	Каша гречневая рассыпчатая Котлета "Московская" Соус сметанный Чай с сахаром Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	150 50 50 200 40	8.2 7.3 0.7 0.2 3 19.5	6.3 9.5 4.1 0 1.2 28.4	35.9 4.7 1.6 6.4 20.6	233.7 133.3 46.5 26.8 104.7
2 54-1coyc 54-2гн Пром.	Котлета "Московская" Соус сметанный Чай с сахаром Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	50 50 200 40	7.3 0.7 0.2 3 19.5	9.5 4.1 0 1.2 28.4	4.7 1.6 6.4 20.6	133.3 46.5 26.8 104.7
54-1соус 54-2гн Пром.	Соус сметанный Чай с сахаром Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	50 200 40	0.7 0.2 3 19.5	4.1 0 1.2 28.4	1.6 6.4 20.6	46.5 26.8 104.7
54-2гн Пром.	Чай с сахаром Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	200	0.2 3 19.5	0 1.2 28.4	6.4 20.6	26.8
Пром.	Батон нарезной Итого за Завтрак Рекомендуемая величина	40	3 19.5	1.2 28.4	20.6	104.7
	Итого за Завтрак Рекомендуемая величина		19.5	28.4		
	Рекомендуемая величина	500			69.3	611.1
			15.4	15.8		
	Процентное соотношение БЖУ					470-675.6
			1	1.46	and the state of t	
	Обед				,	
54-233	Маринад овощной с томатом	80	1.2	7.1	7.8	99.6
54-19c	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11r I	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
D44~1 (D)	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3.3	0.6	19.8	97.8	
ı	Итого за Обед	23.6	24.8	99.3	713.9	
	Рекомендуемая величина			23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ			1.05	4.21	
i	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром. [Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Полдник	330	8.1	8.3	53.7	322.1
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
- April	Процентное соятношеные БЖУ		122	1.02	6.63	
1	Итого за день	1655	51.2	61.5	222.3	1647.1

//	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-23	Огурец в нарезке	60 -	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4rH	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
	Итого за Завтрак	505	22.4	26.5	37.5	477.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	47,0-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1.	1.18	1.67	
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	80	3.6	11	3.1	125.4
54-27c	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8r	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
4	Котлеты (биточки) куриные по- домашнему	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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	32	27.5	83.3	708.1	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ	die.	0.86	2.6		
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	300	13.8	5.9	51.3	314
	Рекомендуемая величина	1	7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1.	0.43	3.72	
	Итого за день	68.2	59.9	172.1	1500	
·····						

F-	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	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
	Итого за Завтрак	575	22.6	20.9	77.6	_* 588.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение 5ЖУ		1	0.92	3.43	
	Обед					
54-183	Салат из свеклы с черносливом	75	1.1	4.1	9.7	79.7
54-7c	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-7r	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3coyc	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 2		1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3.3	0.6	19.8	97.8	
	Итого за Обед	24.3	22.6	114.4	757.3	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ		9	66.0	4.71	
	Полдник					
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Полдник	300	9.5	5.5	81.3	412.7
	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235-458.3	
	Процентное соотношение БЖУ		*¶	0.58	2.56	
	Итого за день	1675	56.4	49	273.3	1758.4

7	Неделя 1 Пятница					y
	Завтрак					
54-33	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
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
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	20.3	13.3	26.6	307.7
	Итого за Завтрак	500	24.9	15	60.8	477.2
[A]	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1.	0.6	2.44	
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	65	4.1	10	3.7	121.6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	39.1	25.4	81.8	713.2	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ	1.	0.65	2.09		
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	350	4.9	7.1	38.9	239.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Гіроцентное соотношение БЖУ		1	1.45	7,94	
	Итого за день	1660	68.9	47.5	181.5	1429.8

/	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
4	Котлеты (биточки) куриные по- домашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
1.4	Итого за Завтрак	500	20.5	10.5	89.8	535
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	4.38	
	Обед					
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-213	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
111	Суп с макаронными изделиями	200	5.5	4.7	11.8	111.3
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3coyc	Соус красный основной 50		1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок персиковый 200		0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1.7	0.3	9.9	48.9	
	Итого за Обед	27.8	27.2	117.9	828.6	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ	16.	0.98	4.24		
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	300	9.1	5.4	70.5	366.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Reportance control of a SWY		Ţ.	0.59	7.75	
	Итого за день	57.4	43.1	278.2	1730.2	

	.30 200 200 40 30 500 60 250 150 90 200	7 4.6 0.3 3 2.3 17.2 15.4 1 0.7 5.9 5.3 12.7	8.9 5.8 0.1 1.2 2.9 18.9 15.8 1.1 0.1 7.1 4.9 5.2	0 24.3 7.2 20.6 22.3 74.4 67 4.33 2.3 12.7 32.8	107.5 167.2 30.9 104.7 124.7 535 470-675.6 12.8 138 196.8 113.7
аша жидкая молочная рисовая ай со смородиной и сахаром атон нарезной еченье того за Завтрак екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ Обед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	200 200 40 30 500 60 250 150 90	4.6 0.3 3 2.3 17.2 15.4 1 0.7 5.9 5.3	5.8 0.1 1.2 2.9 18.9 15.8 1.1 0.1 7.1 4.9	24.3 7.2 20.6 22.3 74.4 67 4.33 2.3 12.7 32.8	167.2 30.9 104.7 124.7 535 470-675.6 12.8 138
ай со смородиной и сахаром атон нарезной еченье того за Завтрак екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ Обед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью	200 40 30 500 60 250 150 90	0.3 3 2.3 17.2 15.4 1 0.7 5.9 5.3	0.1 1.2 2.9 18.9 15.8 1.1 7.1 4.9	7.2 20.6 22.3 74.4 67 4.33 2.3 12.7	30.9 104.7 124.7 535 470-675.6 12.8 138 196.8
еченье того за Завтрак екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ Обед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью	40 30 500 60 250 150 90	3 2.3 17.2 15.4 1 0.7 5.9	1.2 2.9 18.9 15.8 1.1 7.1 4.9	20.6 22.3 74.4 67 4.33 2.3 12.7 32.8	104.7 124.7 535 470-675.6 12.8 138 196.8
еченье того за Завтрак екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ бед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	30 500 60 250 150 90	2.3 17.2 15.4 1 0.7 5.9 5.3	2.9 18.9 15.8 1.1 7.1 4.9	22.3 74.4 67 4.33 2.3 12.7 32.8	124.7 535 470-675.6 12.8 138 196.8
того за Завтрак екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ бед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	60 250 150 90	17.2 15.4 1 0.7 5.9 5.3	18.9 15.8 1.1 0.1 7.1 4.9	74.4 67 4.33 2.3 12.7 32.8	12.8 138 196.8
екомендуемая величина роцентное соотношение БЖУ бед омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	60 250 150 90	15.4 1 0.7 5.9 5.3	15.8 1.1 0.1 7.1 4.9	2.3 12.7 32.8	12.8 138 196.8
роцентное соотношение 5ЖУ Обед Омидор в нарезке Орщ с капустой и картофелем со метаной Накароны отварные Урица тушеная с морковью Омпот из смеси сухофруктов	250 150 90	0.7 5.9 5.3	0.1 7.1 4.9	2.3 12.7 32.8	12.8 138 196.8
омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью	250 150 90	0.7 5.9 5.3	0.1 7.1 4.9	2.3 12.7 32.8	138
омидор в нарезке орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	250 150 90	5.9 5.3	7.1 4.9	12.7 32.8	138
орщ с капустой и картофелем со метаной акароны отварные урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	250 150 90	5.9 5.3	7.1 4.9	12.7 32.8	138
метаной Пакароны отварные Урица тушеная с морковью Омпот из смеси сухофруктов	150 90	5.3	4.9	32.8	196.8
урица тушеная с морковью омпот из смеси сухофруктов	90				-
омпот из смеси сухофруктов		12.7	5.2	4	113 7
	200				1 110.7
	Компот из смеси сухофруктов 200		0	19.8	81
теб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
леб ржано-пшеничный	1.7	0.3	9.9	48.9	
того за Обед	30.6	18	106.1	708.4	
екомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
роцентное соотношение БЖУ		, di	0.59	3.47	
олдник					
эй без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
афли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
уша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
гого за Полдник	340	2.2	12.5	35.4	263.3
екомендуемая величина	I	7.7	7.9	33.5	235-458.3
portenue cooust opine 25%.		1	5.59	16.09	
гого за день	1665	50	49.4	215.9	1506.7
rc el	иша ого за Полдник комендуемая величина оцентное соотно чение БЖУ	тша 100 ого за Полдник 340 комендуемая величина оцентное соотко тение 5ЖУ	тша 100 0.4 ого за Полдник 340 2.2 комендуемая величина 7.7 оцентное соотно тение БЖУ 1	тша 100 0.4 0.3 ого за Полдник 340 2.2 12.5 комендуемая величина 7.7 7.9 оцентное соотно ление БЖУ 1 5.68	40 1.6 12.2 25 иша 100 0.4 0.3 10.3 ого за Полдник 340 2.2 12.5 35.4 комендуемая величина 7.7 7.9 33.5 оцентное соотно темпе БЖУ 1 5.68 16.09

/	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т	Творожно-пшенная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
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.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
	Итого за Завтрак	500	22	19.3	72.3	550
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		ep oda	0.88	3,25	
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	65	3.4	5.9	4.7	85.5
54-3c	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-8r	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-18m	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
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	3.3	0.6	19.8	97.8	
	Итого за Обед	30.7	29.8	78.7	705.6	
*****	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ	+ 5] part	0.97	2.56		
	Полдник		100			
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	300	6.8	5.6	76.4	383.1
	Рекомендуемая величина	Рекомендуемая величина				
	Процентное соотноститае БЖУ		11	0.82	11.24	
	Итого за день	1570	59.5	54.7	227.4	1638.7

r	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3r	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	515	19.1	14	67.4	471
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.53	
	Обед					
54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-9c	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
Тром.	Хлеб пшеничный		3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1.7	0.3	9.9	48.9	
	Итого за Обед	29.8	23.3	95.4	710.9	
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.2	
	Полдник			<u> </u>		
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Тром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	300	9.6	15.1	64.6	432.9
	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235-458.3	
	Процентное соотношение БЖУ	Процентное соотношение БЖУ				
	Итого за день	1640	58.5	52.4	227.4	1614.8

1	He	деля	2 Пятн	ица				16	
	Зав	трак							
54-5г	Каш	а перлов	зая рассыпч	атая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
3	Битс	учки "Нех	жные"		50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3coyc	Coyo	красныі	й основной		50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай	с сахаро	М		200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Пові	идло абр	икосовое		20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Бато	н нарезн	ной		40	3	1.2	20.6	104.7
181	Итог	о за Зав	трак		510	16.8	16.5	79.5	533.2
	Рекс	мендуе	мая величі	ина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Opo	центное	соотношен	ие бжу	() 	3.	0.98	4.73	
	Обе	≥д							
54-43	Пере	ец болгар	рский в нар	езке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-10c	1	крестьян 10вая)	ский с круг	юй (крупа	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12m	Плов	з с куриц	ей	_	220	30	8.9	36.5	346.1
54-5хн	Ком	пот из яб	лок и вишн	IN	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб	пшенич	ный		50	3.8	0.4	24.6	117.2
Іром.	Хлеб ржано-пшеничный 25					1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед 775					42.5	16.9	96.1	706.9
	Рекомендуемая величина					23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ					1	0.4	2.26	
	Полдник								
54-1гн	Чай	без сахар	ра		200	0.2	0	0.1	1.4
Тром.	Коря	к молочн	ный		60	3.6	13.1	32.2	260.9
Тром.	Ман	дарин			100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник 360					4.6	13.3	39.8	297.3
	Рекомендуемая величина					7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ					1	2.89	Hard And State	
	Итог	о за ден	b		1645	63.9	46.7	215.4	1537.4
Итого : перио		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цеі	нность		
Средние		510.5	20.15	19.53	69.92		535	5.31	

Средние показатели за Обед	804	30.98	23.55		99.08	732.21
Средние показатели за Полдник	318	8.22	8.75	+	56.18	336.44
Показатели	Средне	е значени	е за период		_	
Витамин С(мг)	итамин С(мг)					
Витамин В1(мг)			0.15			
Витамин В2(мг)	тамин В2(мг) 0.29					
Витамин А(мкг рет.экв)						
Кальций(мг)	эльций(мг) 83.09					
Фосфор(мг)	осфор(мг) 204.05					
Магний(мг)	агний(мг) 32.6					
Железо(мг)			2.35			
Калий(мг)		3	67.21			
Йод(мкг)			58.98			
Селен(мкг)			8.74			