

Утверждаю:  
И.О. Директора  
МУП «Столовая №7»



# Примерное меню на учебный 2024 – 2025 год

**МУП «Столовая №7»**

(Возрастная категория 12-18 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 и 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 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 2024-2025г (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>					
54-16к	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.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Ветчина	30	5.3	1.9	0	37.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.3</b>	<b>18.6</b>	<b>83.1</b>	<b>567.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	511-782
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	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	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>865</b>	<b>28.9</b>	<b>23.1</b>	<b>123.5</b>	<b>817.5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	<b>Полдник</b>					
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	75	10	6.5	32	226.3
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>6.6</b>	<b>58.1</b>	<b>332.5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	48.1	272.5-404
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>56.5</b>	<b>48.3</b>	<b>264.7</b>	<b>1717.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	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 простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.3</b>	<b>36.2</b>	<b>80.7</b>	<b>737.9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	511-782
	<b>Обед</b>					



54-23з	Маринад овощной с томатом	120	1.7	10.6	11.7	149.4
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)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>26.5</b>	<b>30.1</b>	<b>110.3</b>	<b>817.9</b>
	Рекомендуемая калорийность		27	27.6	111.9	816-1179.3
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8.2</b>	<b>8.4</b>	<b>55.7</b>	<b>331</b>
	Рекомендуемая калорийность		8	8.2	38.3	272-301.1
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>57</b>	<b>74.7</b>	<b>246.7</b>	<b>1886.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
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 простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.1</b>	<b>30.6</b>	<b>44.6</b>	<b>561.2</b>
	Рекомендуемая калорийность		28	28.1	76.6	344-382
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
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>865</b>	<b>32.5</b>	<b>21.6</b>	<b>124.6</b>	<b>822.4</b>
	Рекомендуемая калорийность		33	27.6	111.9	816-1179.3
	<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.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14.2</b>	<b>6</b>	<b>91.2</b>	<b>475.7</b>
	Рекомендуемая калорийность		8	8.1	38.3	272-301.1

	Итого за день	1765	73.8	58.2	260.1	1859.3
	Неделя 1 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>19.9</b>	<b>17.8</b>	<b>79.5</b>	<b>557.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	514-782
	<b>Обед</b>					
64	Салат "До-ре-ми"	100	3.5	11.2	8	146.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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>880</b>	<b>29.1</b>	<b>30</b>	<b>107.6</b>	<b>816.8</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.0	816-1190.5
	<b>Полдник</b>					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Ветчина	20	3.5	1.2	0	25.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14.2</b>	<b>15.6</b>	<b>72.4</b>	<b>487.4</b>
	Рекомендуемая величина		11	11.3	45.4	272-530.1
	Итого за день	1835	63.2	63.4	259.5	1861.6
	Неделя 1 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0.2	3.4	19.3
392	Пельмени мясные отварные	200	16.7	26	22.1	389.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.7</b>	<b>26.8</b>	<b>61.4</b>	<b>577.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	514-782
	<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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2



	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>44.8</b>	<b>32</b>	<b>88.4</b>	<b>821.1</b>
	Рекомендуемая норма		27	27.6	114.9	116-119.3
	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	60	4.5	8.3	36.9	240.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>5.6</b>	<b>8.5</b>	<b>45.1</b>	<b>279.4</b>
	Рекомендуемая норма		9	9.2	38.4	272-330.1
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>73.1</b>	<b>67.3</b>	<b>194.9</b>	<b>1678.3</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 пшеница 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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13</b>	<b>25.2</b>	<b>83.6</b>	<b>612.4</b>
	Рекомендуемая норма		18	21.4	76.6	744-782
	<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 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>890</b>	<b>29.3</b>	<b>25.9</b>	<b>116.4</b>	<b>816</b>
	Рекомендуемая норма		27	27.6	114.9	116-119.3
	<b>Полдник</b>					
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>9.4</b>	<b>89.5</b>	<b>498.4</b>
	Рекомендуемая норма		9	9.2	38.1	272-330.1
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>56.3</b>	<b>60.5</b>	<b>289.5</b>	<b>1926.8</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 домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
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>20.7</b>	<b>12.2</b>	<b>111</b>	<b>637.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.5	544-782
	<b>Обед</b>					
58	Салат "Закусочный"	50	2.3	6.8	1.9	78.4
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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30.9</b>	<b>30.1</b>	<b>109.4</b>	<b>832.9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.3
	<b>Полдник</b>					
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>385</b>	<b>5.2</b>	<b>3.3</b>	<b>60.1</b>	<b>290.3</b>
	Рекомендуемая величина		5	9.2	38.2	272-330.4
	<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>56.8</b>	<b>45.6</b>	<b>280.5</b>	<b>1760.8</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 простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.6</b>	<b>20</b>	<b>89.5</b>	<b>615.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.5	544-782
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
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
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>825</b>	<b>32.1</b>	<b>26.5</b>	<b>113.2</b>	<b>819.1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.3



	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>2.3</b>	<b>12.6</b>	<b>37.5</b>	<b>272.4</b>
	Рекомендуемая величина		4	9.2	38.3	272.530.3
	<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>54</b>	<b>59.1</b>	<b>240.2</b>	<b>1707.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7г - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	240	18	8.4	21.3	233.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.3</b>	<b>26.9</b>	<b>75.9</b>	<b>646.6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	644.782
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5.2	9.1	7.3	131.5
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
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35.8</b>	<b>28.1</b>	<b>105.3</b>	<b>818.7</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816.1191.5
	<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>
	Рекомендуемая величина		4	9.2	38.3	272.530.3
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>67.1</b>	<b>59.1</b>	<b>253</b>	<b>1816.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	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.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.2</b>	<b>13.3</b>	<b>87.4</b>	<b>549.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	76.6	644.782



	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
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	8.2	5.4	4.9	101
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>30.8</b>	<b>25.1</b>	<b>117.6</b>	<b>818.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.5
	<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>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.1
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>58.6</b>	<b>49.7</b>	<b>262.6</b>	<b>1730.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	50	0.7	0.1	2.5	12.9
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.4</b>	<b>17.2</b>	<b>78.4</b>	<b>548.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.1	74.6	541-782
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>48</b>	<b>18.2</b>	<b>115.3</b>	<b>817.1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	111.9	816-1199.5
	<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>

	Рекомендуемая норма	9	9.2	18.3	272.540.1	
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>73</b>	<b>18.7</b>	<b>233.5</b>	<b>1662.9</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.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>95</b>	<b>735.7</b>
	Рекомендуемая норма	27	18.1	76.6	411.782	
	<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
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	170	5	6	34.6	212
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
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>825</b>	<b>27.4</b>	<b>29.4</b>	<b>110.6</b>	<b>816.5</b>
	Рекомендуемая норма	27	2.9	11.9	816.11973	
	<b>Полдник</b>					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
410	Ватрушка с творогом	75	10.1	3.6	29.5	191.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>11.9</b>	<b>4.2</b>	<b>52.2</b>	<b>294.8</b>
	Рекомендуемая норма	9	9.2	18.3	272.540.1	
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>56.3</b>	<b>65.6</b>	<b>257.8</b>	<b>1847</b>

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	556.25	20.46	23.07	80.84	612.33
Средние показатели за Обед	873.33	33.01	26.68	111.85	819.52
Средние показатели за Полдник	365.42	8.7	8.63	60.92	356.12

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.48
Витамин В1(мг)	0.15
Витамин В2(мг)	0.33
Витамин А(мкг рет.экв)	417.46
Кальций(мг)	90.98
Фосфор(мг)	292.14



Магний(мг)	35.2
Железо(мг)	2.11
Калий(мг)	349.52
Йод(мкг)	77.9
Селен(мкг)	11.15