

«Утверждаю»
Приказ № 109 от 30.08.2024
Директор МБОУ «Ромашкинская СОШ»

Ярославская Е.А.

*Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
в 2024-2025 учебном году*

*Разработано на платформе «ФБУН Новосибирский НИИ
гигиены Роспотребнадзора»
ID меню: 70635*

Завтраки 1-4 классы 2024-2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 24.5 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 24.9 | 19.9 | 69 | 555.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.8 | 2.77 | |
| | Итого за день | 530 | 24.9 | 19.9 | 69 | 555.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 20.9 | 26.3 | 59.8 | 558.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.26 | 2.86 | |
| | Итого за день | 500 | 20.9 | 26.3 | 59.8 | 558.1 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.2 | 4.4 | 103.1 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 17.2 | 10.7 | 82.1 | 493.5 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.62 | 4.77 | |
| | Итого за день | 560 | 17.2 | 10.7 | 82.1 | 493.5 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 24.2 | 9.5 | 81.4 | 508.7 |

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------------|
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 | |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.39 | 3.36 | | |
| | Итого за день | 500 | 24.2 | 9.5 | 81.4 | |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 15.1 | 9.8 | 95.4 | 529.4 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 | |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.65 | 6.32 | | |
| | Итого за день | 590 | 15.1 | 9.8 | 95.4 | 529.4 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16.8 | 8.2 | 10.4 | 183 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 21.5 | 16.5 | 60.5 | 476.4 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 | |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.77 | 2.81 | | |
| | Итого за день | 600 | 21.5 | 16.5 | 60.5 | 476.4 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23.2 | 11.1 | 81.2 | 518 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 | |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 0.48 | 3.5 | | |
| | Итого за день | 500 | 23.2 | 11.1 | 81.2 | 518 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 7.5 | 31.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 13.9 | 18.6 | 96.4 | 608.3 |
| | Рекомендуемая величина | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 | |
| | Процентное соотношение БЖУ | 1 | 1.34 | 6.94 | | |
| | Итого за день | 600 | 13.9 | 18.6 | 96.4 | 608.3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 54-5м | Котлета из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 24.3 | 9.9 | 79.4 | 504.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.41 | 3.27 | |
| | Итого за день | 500 | 24.3 | 9.9 | 79.4 | 504.6 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 24.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 34.8 | 18.7 | 69.5 | 585 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.54 | 2 | |
| | Итого за день | 520 | 34.8 | 18.7 | 69.5 | 585 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 540 | 22 | 15.1 | 77.47 | 533.78 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг) | 1.42 |
| Витамин В1(мг) | 0.02 |
| Витамин В2(мг) | 0.02 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 28.72 |
| Кальций(мг) | 24.78 |
| Фосфор(мг) | 7.57 |
| Магний(мг) | 6.91 |
| Железо(мг) | 0.37 |
| Калий(мг) | 75.82 |
| Йод(мкг) | 4.47 |
| Селен(мкг) | 0.84 |

Завтраки, обеды 1-4 классы 2024-2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 24.5 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 24.9 | 19.9 | 69 | 555.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.8 | 2.77 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13.7 | 13 | 12.3 | 221.4 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 745 | 34.8 | 28.8 | 107.9 | 830 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.83 | 3.1 | |
| | Итого за день | 1275 | 59.7 | 48.7 | 176.9 | 1385.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 20.9 | 26.3 | 59.8 | 558.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.26 | 2.86 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-9р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15.2 | 17.6 | 4.4 | 236.5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 720 | 30.8 | 27.7 | 92.6 | 742.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.9 | 3.01 | |

| | | | | | | |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| | Итого за день | 1220 | 51.7 | 54 | 152.4 | 1300.7 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.2 | 4.4 | 103.1 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 17.2 | 10.7 | 82.1 | 493.5 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.62 | 4.77 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| | Итого за Обед | 760 | 28 | 21.6 | 99.1 | 704.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.77 | 3.54 | |
| | Итого за день | 1320 | 45.2 | 32.3 | 181.2 | 1197.7 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 24.2 | 9.5 | 81.4 | 508.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.39 | 3.36 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Обед | 720 | 41.8 | 19.6 | 92.6 | 714.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.47 | 2.22 | |
| | Итого за день | 1220 | 66 | 29.1 | 174 | 1222.8 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |

| | | | | | | |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 15.1 | 9.8 | 95.4 | 529.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.65 | 6.32 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 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 | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 735 | 34.5 | 15.6 | 108.1 | 711.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.45 | 3.13 | |
| | Итого за день | 1325 | 49.6 | 25.4 | 203.5 | 1241 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16.8 | 8.2 | 10.4 | 183 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 21.5 | 16.5 | 60.5 | 476.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.77 | 2.81 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 720 | 40.1 | 31.5 | 73.5 | 737 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.79 | 1.83 | |
| | Итого за день | 1320 | 61.6 | 48 | 134 | 1213.4 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витощка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23.2 | 11.1 | 81.2 | 518 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.48 | 3.5 | |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-19с | Борщ с фасолью | 200 | 3.1 | 5.1 | 12.3 | 107.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 780 | 33.3 | 32.7 | 99 | 824.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.98 | 2.97 | |
| | Итого за день | 1280 | 56.5 | 43.8 | 180.2 | 1342.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 7.5 | 31.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 13.9 | 18.6 | 96.4 | 608.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 1.34 | 6.94 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13.7 | 13 | 12.3 | 221.4 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 715 | 29.6 | 21.4 | 112.9 | 763 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.72 | 3.81 | |
| | Итого за день | 1315 | 43.5 | 40 | 209.3 | 1371.3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 24.3 | 9.9 | 79.4 | 504.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.41 | 3.27 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 200 | 8.4 | 2.6 | 14.6 | 115.4 |
| 54-3г | Макаронные отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11.9 | 12.8 | 5.3 | 184.5 |

| | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 720 | 34.8 | 23.2 | 91.8 | 715.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.67 | 2.64 | |
| | Итого за день | 1220 | 59.1 | 33.1 | 171.2 | 1220.5 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 24.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 34.8 | 18.7 | 69.5 | 585 |
| | Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.54 | 2 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0.9 | 0.2 | 12.9 | 56.8 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11.1 | 32.1 | 319.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 750 | 39 | 18.4 | 100.3 | 722.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |
| | Процентное соотношение БЖУ | | 1 | 0.47 | 2.57 | |
| | Итого за день | 1270 | 73.8 | 37.1 | 169.8 | 1307.3 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 540 | 22 | 15.1 | 77.47 | 533.78 |
| Средние показатели за Обед | 736.5 | 34.67 | 24.05 | 97.78 | 746.56 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг) | 13.06 |
| Витамин В1(мг) | 0.05 |
| Витамин В2(мг) | 0.07 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 79.07 |
| Кальций(мг) | 59.27 |
| Фосфор(мг) | 32.89 |
| Магний(мг) | 18.56 |
| Железо(мг) | 1.33 |
| Калий(мг) | 248.56 |
| Йод(мкг) | 15.78 |
| Селен(мкг) | 0.93 |