Путинцева Ирина Германовна

Подписано цифровой подписью: Путинцева Ирина Германовна
Дата: 2022.10.14 15:51:16 +07'00'

# ОВЗ 123 с 10/01/22(КОПИЯ)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | **Неделя 1 Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Апельсин | 318 | 2.9 | 0.6 | 25.8 | 120.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | **Итого за Завтрак** | **778** | **15.7** | **11.2** | **96.2** | **549.9** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.71** | **6.13** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| 550-2013 | Шанежка наливная | 100 | 7.5 | 6.3 | 45.5 | 268.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **880** | **33.6** | **28.3** | **150.6** | **989.7** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.84** | **4.48** | |
| | **Итого за день** | **1658** | **49.3** | **39.5** | **246.8** | **1539.6** |
| | **Неделя 1 Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25.7 | 1.9 | 0.9 | 123.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | **Итого за Завтрак** | **500** | **37.3** | **11.1** | **55.2** | **470.9** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.3** | **1.48** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29.3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 555 | Крендель сахарный | 90 | 6.2 | 9.8 | 37.2 | 261.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | **Итого за Обед** | **910** | **35.2** | **32.9** | **142.7** | **1006.9** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.93** | **4.05** | |
| | **Итого за день** | **1410** | **72.5** | **44** | **197.9** | **1477.8** |
| | **Неделя 1 Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 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. | Груша | 185 | 0.7 | 0.6 | 19.1 | 84.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | **Итого за Завтрак** | **650** | **17.6** | **14.1** | **84.8** | **536.2** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.8** | **4.82** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 13.9 | 9.1 | 12.5 | 187.5 |
| П/Ф | Фрикадельки | 30 | 0.9 | 0.7 | 0.3 | 10.8 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | **Итого за Обед** | **810** | **32.8** | **19** | **119.8** | **779.1** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.58** | **3.65** | |
| | **Итого за день** | **1460** | **50.4** | **33.1** | **204.6** | **1315.3** |
| | **Неделя 1 Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 60 | 0.8 | 2 | 4.1 | 37.6 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3.8 | 4.4 | 36.3 | 200.1 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 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 | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | **Итого за Завтрак** | **550** | **24.8** | **22.6** | **83.3** | **635.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.91** | **3.36** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 95 | 1 | 0.2 | 3.6 | 20.3 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 35 | 4.8 | 4.3 | 2.4 | 66.9 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **865** | **38.9** | **19.5** | **119** | **805.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.5** | **3.06** | |
| | **Итого за день** | **1415** | **63.7** | **42.1** | **202.3** | **1441.6** |
| | **Неделя 1 Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Сок вишневый | 175 | 1.2 | 0.4 | 20 | 87.9 |
| Пром. | Яблоко | 182 | 0.7 | 0.7 | 17.8 | 80.8 |
| | **Итого за Завтрак** | **807** | **17.4** | **14.3** | **105.9** | **622.6** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.82** | **6.09** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.3 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 44 | 2.9 | 0.5 | 14.7 | 75.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | **Итого за Обед** | **804** | **32.2** | **25.7** | **98.4** | **753.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.8** | **3.06** | |
| | **Итого за день** | **1611** | **49.6** | **40** | **204.3** | **1376.4** |
| | **Неделя 1 Суббота** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 210 | 22 | 7.4 | 18.4 | 228.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | **Итого за Завтрак** | **530** | **36** | **16.9** | **61.6** | **541.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.47** | **1.71** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-20м | Говядина отварная | 35 | 9.9 | 8 | 0.2 | 112.4 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **830** | **44.3** | **23.7** | **105.2** | **811.4** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.53** | **2.37** | |
| | **Итого за день** | **1360** | **80.3** | **40.6** | **166.8** | **1353.2** |
| | **Неделя 2 Понедельник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.6 | 192.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Апельсин | 267 | 2.4 | 0.5 | 21.6 | 100.9 |
| | **Итого за Завтрак** | **757** | **19.1** | **14.5** | **83.1** | **540.3** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.76** | **4.35** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| 313-2008 | Булочка Дорожная | 75 | 5.2 | 8.9 | 39.5 | 258.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **30.6** | **36** | **132.9** | **976.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.18** | **4.34** | |
| | **Итого за день** | **1537** | **49.7** | **50.5** | **216** | **1517.1** |
| | **Неделя 2 Вторник** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | **Итого за Завтрак** | **530** | **42.2** | **9.6** | **82.3** | **584.7** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.23** | **1.95** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Груша | 215 | 0.9 | 0.6 | 22.1 | 97.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **1010** | **33.1** | **17.6** | **132.1** | **818.7** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.53** | **3.99** | |
| | **Итого за день** | **1540** | **75.3** | **27.2** | **214.4** | **1403.4** |
| | **Неделя 2 Среда** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Яблоко | 313 | 1.3 | 1.3 | 30.7 | 139 |
| | **Итого за Завтрак** | **763** | **16** | **13.9** | **97.5** | **578.5** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.87** | **6.09** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 60 | 0.8 | 2 | 4.1 | 37.6 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 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. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | **Итого за Обед** | **765** | **31.4** | **29.3** | **93.3** | **762.1** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.93** | **2.97** | |
| | **Итого за день** | **1528** | **47.4** | **43.2** | **190.8** | **1340.6** |
| | **Неделя 2 Четверг** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 85 | 16.2 | 3.7 | 11.4 | 143.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 30 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Банан | 175 | 2.6 | 0.9 | 36.8 | 165.4 |
| | **Итого за Завтрак** | **705** | **31.5** | **11.5** | **115.8** | **692.6** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.37** | **3.68** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13.4 | 12.7 | 5.3 | 189.2 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Сок яблочный | 175 | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 75.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **935** | **30.6** | **23.8** | **111.5** | **781.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.78** | **3.64** | |
| | **Итого за день** | **1640** | **62.1** | **35.3** | **227.3** | **1474.4** |
| | **Неделя 2 Пятница** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 45 | 10.4 | 13.3 | 0 | 161.2 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Груша | 103 | 0.4 | 0.3 | 10.6 | 46.9 |
| | **Итого за Завтрак** | **598** | **25** | **23.3** | **77.6** | **620.8** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.93** | **3.1** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 80 | 10.9 | 9.7 | 5.4 | 152.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| 313-2008 | Булочка Дорожная | 70 | 4.9 | 8.3 | 36.9 | 241.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | **Итого за Обед** | **870** | **33.3** | **30.7** | **138.4** | **961.2** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.92** | **4.16** | |
| | **Итого за день** | **1468** | **58.3** | **54** | **216** | **1582** |
| | **Неделя 2 Суббота** | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 450 | Бедро куриное запеченное | 100 | 25.6 | 27.7 | 0.2 | 352.4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| | **Итого за Завтрак** | **640** | **43** | **38.6** | **82.4** | **847.6** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-587.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.9** | **1.92** | |
| | **Обед** | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 20 | 0.6 | 3.3 | 1.3 | 37.2 |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.1 | 42.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Банан | 147 | 2.2 | 0.7 | 30.9 | 138.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | **Итого за Обед** | **942** | **43.9** | **15.2** | **134.2** | **849.3** |
| | **Рекомендуемая величина** | | **23.1** | **23.7** | **100.5** | **705-822.5** |
| | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.35** | **3.06** | |
| | **Итого за день** | **1582** | **86.9** | **53.8** | **216.6** | **1696.9** |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| Средние показатели за Завтрак | 650.67 | 27.13 | 16.8 | 85.48 | 601.81 |
| Средние показатели за Обед | 866.75 | 34.99 | 25.14 | 123.18 | 858.05 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|---|---|
| Витамин С(мг) | 1.4 |
| Витамин В1(мг) | 0.05 |
| Витамин В2(мг) | 0.2 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 327.56 |
| Кальций(мг) | 75.35 |
| Фосфор(мг) | 42.46 |
| Магний(мг) | 16.43 |
| Железо(мг) | 1.48 |
| Калий(мг) | 170.82 |
| Йод(мкг) | 16.03 |
| Селен(мкг) | 4.4 |