

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верх-Тулинская СОШ № 14

Солодченко М.А.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14

(ОВЗ от 7-11 лет)

## Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14 (ОВЗ)

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          |
| <b>Неделя 1 Понедельник</b> |                                      |             |             |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>              |                                      |             |             |             |             |               |
| 54-1з                       | Сыр твердых сортов в нарезке         | 15          | 3.5         | 4.4         | 0           | 53.7          |
| 53-19з                      | Масло сливочное (порциями)           | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1          |
| 5                           | Каша манная молочная жидкая с маслом | 250         | 6.9         | 7           | 33.5        | 224.9         |
| 54-21гн                     | Какао с молоком                      | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8          |
| Пром.                       | Банан                                | 120         | 1.8         | 0.6         | 25.2        | 113.4         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                      | <b>635</b>  | <b>20</b>   | <b>23.1</b> | <b>91</b>   | <b>652.3</b>  |
| Рекомендуемая величина      |                                      |             | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-673.9     |
| Процентное соотношение БЖУ  |                                      |             | 1           | 1.16        | 4.55        |               |
| <b>Обед</b>                 |                                      |             |             |             |             |               |
| 54-13з                      | Салат из свеклы отварной             | 100         | 1.3         | 4.5         | 7.6         | 76.1          |
| 7                           | Суп куриный с лапшой                 | 250         | 7.3         | 9.9         | 25          | 218.1         |
| 13                          | Картофель отварной                   | 150         | 2.8         | 2.9         | 22.3        | 126.9         |
| 54-21м                      | Курица отварная                      | 100         | 32.1        | 2.4         | 1.1         | 154.8         |
| 10                          | Компот из яблок с лимоном            | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9         | 41.6          |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8          |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3          |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                      | <b>880</b>  | <b>49.3</b> | <b>20.6</b> | <b>99</b>   | <b>779.6</b>  |
| Рекомендуемая величина      |                                      |             | 23.1        | 23.7        | 100.5       | 705-1036.4    |
| Процентное соотношение БЖУ  |                                      |             | 1           | 0.42        | 2.01        |               |
| <b>Итого за день</b>        |                                      | <b>1515</b> | <b>69.3</b> | <b>43.7</b> | <b>190</b>  | <b>1431.9</b> |
| <b>Неделя 1 Вторник</b>     |                                      |             |             |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>              |                                      |             |             |             |             |               |
| 53-19з                      | Масло сливочное (порциями)           | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1          |
| 54-1з                       | Сыр твердых сортов в нарезке         | 15          | 3.5         | 4.4         | 0           | 53.7          |
| 54-22к                      | Каша жидкая молочная овсяная         | 250         | 8.5         | 9.3         | 30.8        | 240.8         |
| 54-6о                       | Яйцо вареное                         | 40          | 4.8         | 4           | 0.3         | 56.6          |
| 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.                       | Яблоко                               | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4          |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                      | <b>655</b>  | <b>24.2</b> | <b>28.6</b> | <b>71.9</b> | <b>641.4</b>  |
| Рекомендуемая величина      |                                      |             | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-673.9     |
| Процентное соотношение БЖУ  |                                      |             | 1           | 1.18        | 2.97        |               |
| <b>Обед</b>                 |                                      |             |             |             |             |               |
| 54-11з                      | Салат из моркови и яблок             | 100         | 0.9         | 10.2        | 7.1         | 123.8         |
| 88                          | Щи с говядиной                       | 250         | 7.4         | 9.1         | 8.4         | 144.8         |
| 54-11м                      | Плов из отварной говядины            | 200         | 15.3        | 14.7        | 38.6        | 348.2         |
| 54-24хн                     | Кисель из облепихи                   | 200         | 0.3         | 1.1         | 11.9        | 58.9          |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3          |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8          |

|          |                                          |             |             |             |              |          |
|----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>830</b>  | <b>29.5</b> | <b>35.9</b> | <b>99.1</b>  | 837.8    |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036 |
|          | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1.22        | 3.36         |          |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1485</b> | <b>53.7</b> | <b>64.5</b> | <b>171</b>   | 1479.2   |
|          | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |             |             |             |              |          |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |          |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7     |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)               | 15          | 0.1         | 10.9        | 0.2          | 99.1     |
| 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                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8     |
| Пром.    | Апельсин                                 | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8     |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>570</b>  | <b>14.5</b> | <b>23.2</b> | <b>59</b>    | 503.9    |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 478-673  |
|          | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1.6         | 4.07         |          |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |          |
| 12       | Салат витаминный                         | 100         | 1.7         | 5.2         | 12.1         | 101.6    |
| 11       | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250         | 8.8         | 8.2         | 16.8         | 176.1    |
| 54-1г    | Макароны отварные                        | 200         | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4    |
| 54-5м    | Котлета из курицы                        | 100         | 19.1        | 4.3         | 13.4         | 168.6    |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81       |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3     |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>890</b>  | <b>39.8</b> | <b>24.8</b> | <b>119.2</b> | 858      |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036 |
|          | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0.62        | 2.99         |          |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1460</b> | <b>54.3</b> | <b>48</b>   | <b>178.2</b> | 1361.1   |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>                  |             |             |             |              |          |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |          |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7     |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1     |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая             | 200         | 5.3         | 5.4         | 28.7         | 184.5    |
| 54-21гн  | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4    |
| Пром.    | Яблоко                                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4     |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8     |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>565</b>  | <b>17</b>   | <b>21.3</b> | <b>70.8</b>  | 542.9    |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 478-673  |
|          | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1.25        | 4.16         |          |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |          |
| 54-18з   | Салат из свеклы с черносливом            | 100         | 1.4         | 5.4         | 12.9         | 106.2    |
| 54-25с   | Суп гороховый                            | 250         | 8.2         | 3.5         | 18.6         | 138.3    |
| 54-10м   | Капуста тушеная с мясом                  | 200         | 22          | 22          | 13.3         | 339.4    |
| 54-23хн  | Кисель из смородины                      | 200         | 0.2         | 0.1         | 12.2         | 50.6     |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3     |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8     |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>830</b>  | <b>37.4</b> | <b>31.8</b> | <b>90.1</b>  | 796.6    |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036 |
|          | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0.85        | 2.41         |          |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1395</b> | <b>54.4</b> | <b>53.1</b> | <b>160.9</b> | 1339.5   |

|          |                                  |             |             |             |              |               |
|----------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке     | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая     | 250         | 6.6         | 6.8         | 35.8         | 230.7         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                  | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.    | Яблоко                           | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>605</b>  | <b>18.2</b> | <b>15.4</b> | <b>77.8</b>  | <b>523</b>    |
|          | Рекомендуемая величина           |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-671       |
|          | Процентное соотношение БЖУ       |             | 1           | 0.85        | 4.27         |               |
|          | <b>Обед</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-17з   | Салат из моркови и чернослива    | 100         | 1.6         | 0.3         | 21.5         | 94.6          |
| 54-27с   | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200         | 5.9         | 6.8         | 12.5         | 134.4         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                | 200         | 4.1         | 7.1         | 26.4         | 185.8         |
| 54-3р    | Котлета рыбная (минтай)          | 100         | 14          | 2.7         | 8.6          | 114.3         |
| 54-2соус | Соус белый основной              | 20          | 0.5         | 0.8         | 0.8          | 12.4          |
| 54-16хн  | Компот из облепихи с медом       | 200         | 0.3         | 1           | 8.3          | 43.1          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>             | <b>900</b>  | <b>32</b>   | <b>19.5</b> | <b>111.2</b> | <b>746.7</b>  |
|          | Рекомендуемая величина           |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1016      |
|          | Процентное соотношение БЖУ       |             | 1           | 0.61        | 3.48         |               |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>1505</b> | <b>50.2</b> | <b>34.9</b> | <b>189</b>   | <b>1269.7</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>      |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)       | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке     | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                    | 250         | 6.2         | 7.4         | 30           | 211.2         |
| 54-5гн   | Чай с облепихой и сахаром        | 200         | 0.3         | 0.6         | 7            | 35            |
| Пром.    | киви                             | 100         | 0.8         | 0.4         | 8.1          | 39.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>615</b>  | <b>13.9</b> | <b>20.4</b> | <b>64.9</b>  | <b>499</b>    |
|          | Рекомендуемая величина           |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-671       |
|          | Процентное соотношение БЖУ       |             | 1           | 1.47        | 4.67         |               |
|          | <b>Обед</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-21з   | Кукуруза сахарная                | 100         | 2.1         | 0.4         | 10.2         | 52.2          |
| 54-18с   | Свекольник (со сметаной)         | 250         | 2.2         | 5.3         | 13.4         | 110.4         |
| 54-12м   | Плов с курицей                   | 200         | 27.2        | 8.1         | 33.2         | 314.6         |
| 54-35хн  | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
|          | <b>Итого за Обед</b>             | <b>830</b>  | <b>37.5</b> | <b>14.6</b> | <b>109.7</b> | <b>720.1</b>  |
|          | Рекомендуемая величина           |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1016      |
|          | Процентное соотношение БЖУ       |             | 1           | 0.39        | 2.93         |               |
|          | <b>Итого за день</b>             | <b>1445</b> | <b>51.4</b> | <b>35</b>   | <b>174.6</b> | <b>1219.8</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)       | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке     | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |

|         |                                          |             |             |             |              |               |
|---------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 5       | Каша манная молочная жидкая с маслом     | 250         | 6.9         | 7           | 33.5         | 224.9         |
| 54-6о   | Яйцо вареное                             | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6          |
| 54-14гн | Чай со смородиной и медом                | 200         | 0.4         | 0.1         | 8.2          | 35            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>555</b>  | <b>18.7</b> | <b>23.1</b> | <b>61.8</b>  | <b>530.1</b>  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-675.5     |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1.24        | 3.3          |               |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 12      | Салат витаминный                         | 100         | 1.7         | 5.2         | 12.1         | 101.6         |
| 54-22с  | Борщ с капустой и картофелем             | 250         | 5.4         | 4.3         | 9.3          | 97.9          |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему                      | 200         | 20.1        | 18.8        | 17.2         | 317.9         |
| 54-22хн | Кисель из вишни                          | 200         | 0.2         | 0           | 12.9         | 52.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>830</b>  | <b>33</b>   | <b>29.1</b> | <b>84.6</b>  | <b>732.4</b>  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1030.4    |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0.88        | 2.56         |               |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1385</b> | <b>51.7</b> | <b>52.2</b> | <b>146.4</b> | <b>1262.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                         | 100         | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1          |
| 54-1о   | Омлет натуральный                        | 200         | 16.9        | 24          | 4.3          | 300.7         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.   | Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>540</b>  | <b>26.5</b> | <b>29.4</b> | <b>36.1</b>  | <b>515.2</b>  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-675.5     |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 1.11        | 1.36         |               |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 11      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200         | 7           | 6.6         | 13.4         | 140.9         |
| 54-1г   | Макароны отварные                        | 200         | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4         |
| 54-18м  | Печень говяжья по-строгановски           | 100         | 16.7        | 15.9        | 6.7          | 236.5         |
| 54-2хн  | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>780</b>  | <b>37.4</b> | <b>30</b>   | <b>112.5</b> | <b>868.8</b>  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1030.4    |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0.8         | 3.01         |               |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1320</b> | <b>63.9</b> | <b>59.4</b> | <b>148.6</b> | <b>1384</b>   |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1г   | Запеканка из творога                     | 180         | 35.6        | 12.8        | 26           | 361.5         |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                            | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.   | Повидло яблочное                         | 50          | 0.2         | 0           | 32.5         | 130.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>470</b>  | <b>39</b>   | <b>13.1</b> | <b>84.6</b>  | <b>612.9</b>  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-675.5     |
|         | Процентное соотношение БЖУ               |             | 1           | 0.34        | 2.17         |               |

|         |                                      |             |             |             |              |               |
|---------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 16      | Салат из моркови с изюмом            | 100         | 1.3         | 5.1         | 13.5         | 105           |
| 54-9с   | Суп фасолевый                        | 200         | 6.8         | 4.6         | 14.4         | 125.9         |
| 54-6г   | Рис отварной                         | 200         | 4.8         | 6.4         | 48.6         | 271.4         |
| 54-12р  | Рыба, запеченная с сыром и луком     | 100         | 16.1        | 11          | 2.9          | 175.2         |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок               | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>880</b>  | <b>34.8</b> | <b>28</b>   | <b>122.4</b> | <b>881.2</b>  |
|         | Рекомендуемая величина               |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1030      |
|         | Процентное соотношение БЖУ           |             | 1           | 0.8         | 3.52         |               |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1350</b> | <b>73.8</b> | <b>41.1</b> | <b>207</b>   | <b>1494.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке         | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)           | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-19к  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250         | 6.9         | 5.7         | 22.3         | 167.8         |
| 54-6о   | Яйцо вареное                         | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6          |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                          | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>595</b>  | <b>21.1</b> | <b>22.3</b> | <b>62.4</b>  | <b>534.2</b>  |
|         | Рекомендуемая величина               |             | 15.4        | 15.8        | 67           | 470-673       |
|         | Процентное соотношение БЖУ           |             | 1           | 1.06        | 2.96         |               |
|         | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной             | 100         | 1.3         | 4.5         | 7.6          | 76.1          |
| 54-3с   | Рассольник Ленинградский             | 200         | 4.8         | 5.8         | 13.6         | 125.5         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         |
| 246     | Гуляш говяжий с подливой             | 100         | 20.2        | 19.9        | 4.4          | 277.7         |
| 54-2хн  | Компот из кураги                     | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>790</b>  | <b>38.5</b> | <b>36.9</b> | <b>96.8</b>  | <b>873.7</b>  |
|         | Рекомендуемая величина               |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1030      |
|         | Процентное соотношение БЖУ           |             | 1           | 0.96        | 2.51         |               |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1385</b> | <b>59.6</b> | <b>59.2</b> | <b>159.2</b> | <b>1407.9</b> |

| <b>Итого за период</b>        | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Эн. ценность</b> |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 580.5        | 21.31        | 21.99       | 68.03           | 555.49              |
| Средние показатели за Обед    | 844          | 36.92        | 27.12       | 104.46          | 809.49              |