

Муниципальное
бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Гостеприимная средняя
общеобразовательная школа»
ул. Ленинская 6,
пос. Гостеприимный 462744
телефон (35366) 2-55-10
ИНН 5644003761
e-mail: gcosh@yandex.ru

ПРИКАЗ

27.02.2025 № 7-о
пос. Гостеприимный

«Об утверждении примерного меню на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся МБОУ Гостеприимная СОШ, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2024-2025 учебном году»

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания, для организации полноценного здорового горячего питания обучающихся и 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), действуя на основании приказа УО Светлинского района от 05.02.2025 № 16-о

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 1).
2. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 2).
3. Утвердить меню на 10 дней (2-хразовое питание) для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 3).

4. Контроль над исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы:

А.М. Аглиуллин

Меню завтрак 1-4 классы сезон весна-лето

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					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	500	14.8	19	91.5	596.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.28	6.18	
	Итого за день	500	14.8	19	91.5	596.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.67	
	Итого за день	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	21.4	13.5	93.6	581
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	4.37	
	Итого за день	550	21.4	13.5	93.6	581
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
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 йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

	Итого за Завтрак	570	29.6	23.9	85.1	675
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.88	
	Итого за день	570	29.6	23.9	85.1	675
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	500	23.6	15.7	79.5	554.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.37	
	Итого за день	500	23.6	15.7	79.5	554.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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 йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	Итого за день	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	22.9	12	71.3	485.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.11	
	Итого за день	520	22.9	12	71.3	485.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9

	Итого за Завтрак	500	32.2	12.8	76.5	550
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.38	
	Итого за день	500	32.2	12.8	76.5	550
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	500	27.4	19.8	87.1	635.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.18	
	Итого за день	500	27.4	19.8	87.1	635.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	85	14	17.5	25.5	315.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	21.5	26.1	73.4	613.3

Меню завтрак 5-11 классы сезон весна-лето

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	565	17.7	21.5	106	688.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	5.99	
	Итого за день	565	17.7	21.5	106	688.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	42.5	11.7	81.5	600.6

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.92	
	Итого за день	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	4	
	Итого за день	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
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 йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.07	
	Итого за день	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	Итого за Завтрак	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.24	
	Итого за день	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Итого за день	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.39	
	Итого за день	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.37	

	Итого за день	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	575	34.8	27.7	94.5	765.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.72	
	Итого за день	575	34.8	27.7	94.5	765.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	19.5	21.3	85.6	612.2

Приложение 3

Примерное меню на 10 дней (2-х) разовое) сезон весна-лето для обучающихся 1-4 классы с ограниченными возможностями здоровья

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					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	230	0.2	0.1	7.4	30.9
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	12.5	18.8	77.8	530.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.5	6.22	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	700	14.3	19.8	109.3	672.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.67	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	260	1	1	25.5	115.4
	Итого за Второй завтрак	260	1	1	25.5	115.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	25.5	
	Итого за день	790	41.5	12.5	93.3	651.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	530	19.9	13.3	83.8	534.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	4.21	

	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	10	0.3	0.3	7.7	35
	Итого за Второй завтрак	200	1.3	0.3	31.8	135.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	24.46	
	Итого за день	730	21.2	13.6	115.6	669.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	40	7.3	7	6.6	118.1
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
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 ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6
	Итого за Завтрак	510	21.6	17.5	69.7	523.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.23	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	710	31.6	23.9	76.7	648.9

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	220	0.2	0.2	10.9	45.7
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	500	22.6	14.9	76.7	531.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.1	33.2	151.1
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	15.81	
	Итого за день	700	24.7	16	109.9	682.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	780	21.1	20.1	93.1	636.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	520	22.9	12	71.3	485.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.44	

	Итого за день	770	30.2	18.3	81.8	612.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	31.5	12.7	73.5	534.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.33	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	18	0.5	0.6	13.9	63
	Итого за Второй завтрак	218	1.5	0.8	34.1	149.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	22.73	
	Итого за день	718	33	13.5	107.6	684
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1

54-21гн	Какао с молоком	260	6.1	4.6	16.2	130.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	10	0.7	0.1	4	19.6
	Итого за Завтрак	500	24.4	20.3	62.8	531
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.57	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.44	
	Итого за день	750	31.7	26.6	73.3	658.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	235	0.3	0.1	7.8	32.8
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	15.8	18.9	64.1	488.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	4.06	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	700	25.8	25.3	71.1	614