

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Озёрная средняя  
общеобразовательная школа»  
ул.Лебедева, 9, пос.Озерный  
Оренбургская обл.,Светлинский район 462747  
тел: (8-35366)2-33-19  
ИНН 5644003786  
e-mail: ozern2007@yandex.ru  
№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### ПРИКАЗ

26.02.2025 №23

пос.Озерный

Об утверждении единого  
примерного меню на 10 дней (сезон  
весна-лето) для обучающихся  
МАОУ «Озерная СОШ» и  
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 №16-0

Приказываю:

1.Организовать здоровое горячее питание для обучающихся и 2-х разовое питание для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) согласно единого примерного меню на 10 дней и требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и других нормативных документов, за счет средств федерального, областного бюджета, компенсационных выплат за счет собственных средств муниципального бюджета за каждый день фактического посещения на каждого обучающегося, средств родителей (законных представителей) .

Внести примерное меню на сайт Новосибирского НИИ гигиены и получить гигиеническое заключение.

2. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов МАОУ «Озерная СОШ» в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 1).
3. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов МАОУ «Озерная СОШ» в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 2).
4. Утвердить меню на 10 дней (2-хразовое питание) для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 3).
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

С.В. Чуракова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00a63fc73534427ca4c57a3ba1fedb2201

**Владелец: Чуракова Светлана Васильевна**

Действителен с 20.02.2024 по 15.05.2025

Приложение 1

**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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.28</b>	<b>6.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>19</b>	<b>91.5</b>	<b>596.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.28</b>	<b>1.67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>40.5</b>	<b>11.5</b>	<b>67.8</b>	<b>536.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>4.37</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21.4</b>	<b>13.5</b>	<b>93.6</b>	<b>581</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29.6</b>	<b>23.9</b>	<b>85.1</b>	<b>675</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>3.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.6</b>	<b>15.7</b>	<b>79.5</b>	<b>554.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>19.3</b>	<b>19.1</b>	<b>61.6</b>	<b>494.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.52</b>	<b>3.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>22.9</b>	<b>12</b>	<b>71.3</b>	<b>485.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>	<b>550</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>32.2</b>	<b>12.8</b>	<b>76.5</b>	<b>550</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>	<b>635.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.4</b>	<b>19.8</b>	<b>87.1</b>	<b>635.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароньы 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>26.1</b>	<b>73.4</b>	<b>613.3</b>

**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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.21</b>	<b>5.99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>106</b>	<b>688.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.28</b>	<b>1.92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макаронные изделия 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>4</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>28.8</b>	<b>19.4</b>	<b>115.3</b>	<b>750.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>33.1</b>	<b>26.2</b>	<b>101.5</b>	<b>774.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>3.24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>30.9</b>	<b>20.3</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.41</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>3.39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.43</b>	<b>2.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>41.6</b>	<b>17.9</b>	<b>98.4</b>	<b>720.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>34.8</b>	<b>27.7</b>	<b>94.5</b>	<b>765.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>21.3</b>	<b>85.6</b>	<b>612.2</b>



## Приложение 3

**Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) сезон весна-лето для обучающихся 5-11 классы с ограниченными возможностями здоровья**

Возрастная категория: от 12 до 18 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>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14.4</b>	<b>21.1</b>	<b>86.3</b>	<b>592.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.47</b>	<b>5.99</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>1</b>	<b>31.5</b>	<b>141.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>17.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>16.2</b>	<b>22.1</b>	<b>117.8</b>	<b>734.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>42.5</b>	<b>11.7</b>	<b>81.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.28</b>	<b>1.92</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	300	1.2	1.2	29.4	133.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1.2</b>	<b>1.2</b>	<b>29.4</b>	<b>133.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>43.7</b>	<b>12.9</b>	<b>110.9</b>	<b>733.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
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	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24.7</b>	<b>17.9</b>	<b>89.2</b>	<b>616.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>3.61</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	10	0.3	0.3	7.7	35
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.3</b>	<b>0.3</b>	<b>31.8</b>	<b>135.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.23</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>26</b>	<b>18.2</b>	<b>121</b>	<b>751.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
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	135	0.5	0.5	13.2	59.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.9</b>	<b>19.4</b>	<b>78.6</b>	<b>589.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.78</b>	<b>3.16</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>12.5</b>	<b>8</b>	<b>8.8</b>	<b>157</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.64</b>	<b>0.7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>37.4</b>	<b>27.4</b>	<b>87.4</b>	<b>746.8</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.6</b>	<b>15.8</b>	<b>82</b>	<b>565.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>3.47</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.1</b>	<b>1.1</b>	<b>33.2</b>	<b>151.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.52</b>	<b>15.81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>25.7</b>	<b>16.9</b>	<b>115.2</b>	<b>716.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20.9</b>	<b>16.7</b>	<b>92.2</b>	<b>602.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.41</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.8</b>	<b>1</b>	<b>31.5</b>	<b>141.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>17.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>22.7</b>	<b>17.7</b>	<b>123.7</b>	<b>744.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>15.5</b>	<b>84.5</b>	<b>578.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>3.39</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8.7</b>	<b>7.5</b>	<b>12.6</b>	<b>152.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>1.45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>33.6</b>	<b>23</b>	<b>97.1</b>	<b>731.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	2	5	7.3	82
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 ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>38.6</b>	<b>15.4</b>	<b>81.9</b>	<b>620.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.12</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	18	0.5	0.6	13.9	63
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>218</b>	<b>1.5</b>	<b>0.8</b>	<b>34.1</b>	<b>149.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.53</b>	<b>22.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>768</b>	<b>40.1</b>	<b>16.2</b>	<b>116</b>	<b>770.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27.5</b>	<b>22.6</b>	<b>76.7</b>	<b>618.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>2.79</b>	

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8.7</b>	<b>7.5</b>	<b>12.6</b>	<b>152.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>1.45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>36.2</b>	<b>30.1</b>	<b>89.3</b>	<b>771.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.5</b>	<b>21.3</b>	<b>85.6</b>	<b>612.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.09</b>	<b>4.39</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>12.5</b>	<b>8</b>	<b>8.8</b>	<b>157</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.64</b>	<b>0.7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>29.3</b>	<b>94.4</b>	<b>769.2</b>