

Утверждено:

И.о. директора МБОУ «Золотополенской ОШ»
Кировского района Республики Крым

Н.Н. Бебих

Приказ № 280-од от 20.08.2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Составлено по сборнику рецептов (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015, 2017 г.)
на продукцию для обучающихся
12 лет и старше**

Школьники от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
Неделя:1																
ЗАВТРАК	Каша молочная из манной крупы		200/10	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		0	500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ЗА ДЕНЬ:			500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
Неделя:1 Сезон																
ЗАВТРАК	Плов из курицы		150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты		60	1,4	4	1,3	88	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		0	590	16,23	16,68	109,6	688,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ЗА ДЕНЬ:			590	16,23	16,68	109,6	688,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
Неделя:1 Сезон																
ЗАВТРАК	Запеканка из творога		100/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом		10/30	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		0	530	29,74	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ЗА ДЕНЬ:			530	29,74	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
Неделя:1 Сезон																
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром		150/20	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная/консервированная		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		0	560	23,95	20,66	133,03	810,47	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ЗА ДЕНЬ:			560	23,95	20,66	133,03	810,47	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
Неделя:1 Сезон																
ЗАВТРАК	Омлет натуральный		150/10	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Курица отварная		50/5	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	0
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		0	545	29,22	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ЗА ДЕНЬ:			545	29,22	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

74	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая		200/10	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0	
79	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
38	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					560	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
О ЗА ДЕНЬ:				0	560	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
вторник Неделя:2 Сезон																		
10	ЗАВТРАК	Омлет натуральный		100	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
77	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
38	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					480	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
О ЗА ДЕНЬ:				0	480	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
среда Неделя:2 Сезон																		
12	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
90	ЗАВТРАК	курица в соусе		50/50	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом		10/30	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
76	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
О ЗА ДЕНЬ:				0	580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
четверг Неделя:2 Сезон																		
04	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая		150	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
79	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)		80/20	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
89	ЗАВТРАК	Сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Икра кабачковая		60	1,48	6,32	91,37	382										
О ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
О ЗА ДЕНЬ:				0	530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
пятница Неделя:2 Сезон																		
23	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		100/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие		80	0,2	0,04	10,2	82,9	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
33	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
86	ЗАВТРАК	Йогурт		170	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
О ЗА ДЕНЬ:				0	500	3,8	0,4	24,6	117,5	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
О ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:					4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
ОБЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Зарядка белков, жиров, углеводов в меню за данный период в % от калорийности				0		3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05
Средняя цена				0														
понеделник Неделя:1 Сезон:весенне- летний																		

2

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.		
				Б	Ж	У												
Понедельник Неделя:1																		
БЕД	Борщ с капустой и картофелем		250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0		
БЕД	Макаронные изделия отварные		180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0		
БЕД	курица в соусе		50/50	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0		
БЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0		
БЕД	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0		
БЕД	Салат из квашеной капусты		60	1,6	3,65	6,32	67,43	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15		
О ПРИЕМУ ПИЩИ:				850	37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
Итого за день:				850	37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
Вторник Неделя:1																		
БЕД	суп из овощей		250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0		
БЕД	Картофельное пюре		180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0		
БЕД	Рыба тушеная в томате с овощами		50/50	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0		
БЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0		
БЕД	сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0		
БЕД	овощи натуральные/ солёные		60	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15		
О ПРИЕМУ ПИЩИ:				850	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15	
Итого за день:				850	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15	
Среда Неделя:1																		
БЕД	Суп картофельный с бобовыми		250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0		
БЕД	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0		
БЕД	Фрикадельки из птицы или кролика		50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0		
БЕД	Салат витаминный		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0		
БЕД	чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0		
О ПРИЕМУ ПИЩИ:				850	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0	
Итого за день:				850	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0	
Четверг Неделя:1																		
БЕД	Суп с крупой		250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0		
БЕД	Жаркое по-домашнему		180	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0		
БЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0		
БЕД	сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0		
БЕД	овощи натуральные/ солёные		60	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15		
О ПРИЕМУ ПИЩИ:				750	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
Итого за день:				750	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
Пятница Неделя:1																		
БЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0		
БЕД	Каша пшеничная рассыпчатая		180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0		
БЕД	Фрикадельки из птицы или кролика		50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0		
БЕД	салат из свеклы с зеленым горошком		60	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
БЕД	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0		
БЕД	чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0		
О ПРИЕМУ ПИЩИ:				850	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	
Итого за день:				850	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	

Д	борщи с капустой и картофелем	250	0,58	1,21	3,08	29,11	0	0,003	0,209	0,031	1,85	0	0	0	0
Д	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
Д	курица в соусе	50/50	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
Д	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
Д	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
Д	овощи натуральные/ соленные	60	1,6	3,65	6,32	67,43	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ДЕНЬ:		850	37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
Неделя:2															
Д	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
Д	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
Д	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
Д	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ДЕНЬ:		790	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
Неделя:2															
Д	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
Д	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
Д	Гуляш из говядины	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
Д	Салат из квашеной капусты	60	1,6	3,65	6,32	67,43	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
Д	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
Д	чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	28,98	21,56	145	853,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ДЕНЬ:		850	28,98	21,56	145	853,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
Неделя:2															
Д	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
Д	Плов из курицы	150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
Д	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
Д	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
Д	овощи натуральные/ соленные	60	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ДЕНЬ:		770	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
Неделя:2															
Д	борщи с фасолью и картофелем	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
Д	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,1	4,94	56	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
Д	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
Д	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Д	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
Д	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	4	1,3	88	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
Д	чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ДЕНЬ:		8140	27	20	126	804	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:															
не белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04