**Единое примерное** **двухнедельное цикличное меню**

**для обучающихся 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 1 день |
|  | Омлет натуральный | г | 150 | 12,880 | 20,010 | 3,450 | 243,800 | 301 |
| Бутерброд с отварной говядиной | г | 30/20 | 7,900 | 4,500 | 9,800 | 111,000 | 83 |
| Яблоко (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 112 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
|  | Итого завтрак: |  | 450,000 | 24,780 | 28,210 | 48,050 | 545,800 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты | г | 60 | 0,960 | 6,060 | 5,760 | 81,600 | 4 |
| Суп картофельный с бобовыми | г | 250 | 2,300 | 4,250 | 15,125 | 108,000 | 144 |
| Плов из отварной птицы | г | 240 | 18,290 | 18,170 | 43,310 | 410,280 | 406 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,000 | 26,430 | 29,420 | 113,675 | 828,580 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | г | 100 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | 588 |
| Сок абрикосовый | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 518 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 2,680 | 1,980 | 46,380 | 320,000 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 53,890 | 59,610 | 208,105 | 1 694,380 |  |
| 2 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 2 день |
|  | Кнели рыбные припущенные | г | 90 | 12,240 | 1,260 | 4,950 | 80,100 | 334 |
| Картофельное пюре | г | 150 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| Масло сливочное шоколадное | г | 10 | 0,150 | 6,200 | 1,850 | 65,000 | 105 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459\* |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Апельсин (поштучно) | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 43,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 570,000 | 18,040 | 14,840 | 56,730 | 439,500 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | г | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
| Рассольник ленинградский | г | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| Биточек из курицы припущенный | г | 90 | 13,50 | 9,60 | 8,36 | 169,700 | 412 |
| Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,000 | 508 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,00 | 25,93 | 22,91 | 102,98 | 677,30 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с повидлом | г | 100 | 6,17 | 2,83 | 68,17 | 323,3 | 540 |
| Ряженка | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 516 |
|  | Итого полдник: | г | 300,000 | 11,970 | 7,830 | 76,170 | 423,300 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 55,940 | 45,580 | 235,880 | 1 540,100 |  |
| 3 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 3 день |
|  | Запеканка из творога | г | 150 | 24,000 | 25,200 | 23,900 | 425,000 | 313 |
| Бутерброд с маслом | г | 15/15 | 1,200 | 12,500 | 7,500 | 147,000 | 94 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| Банан (поштучно) | г | 120 | 1,800 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
| Итого завтрак: |  | 470,000 | 30,200 | 41,000 | 72,500 | 766,200 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | г | 60 | 0,780 | 6,480 | 4,080 | 78,000 | 76 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| Азу | г | 240 | 19,5 | 21 | 24,930 | 367 | 364 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,000 | 519 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,000 | 27,000 | 35,220 | 80,390 | 747,900 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с фруктовой начинкой | г | 100 | 6 | 5,3 | 61 | 316,7 | 542 |
| Кефир | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 516 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 11,800 | 10,300 | 69,000 | 416,700 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 69,000 | 86,520 | 221,890 | 1 930,800 |  |
| 4 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 4 день |
|  | Каша пшенная вязкая | г | 200 | 8,720 | 12,860 | 37,120 | 299,000 | 258 |
| Бутерброт с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| Яйцо вареное (поштучно) | г | 40 | 5,100 | 4,600 | 0,300 | 63,000 | 300 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
| Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 585,000 | 24,920 | 30,460 | 79,820 | 697,000 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной с зеленым горошком | г | 60 | 0,900 | 1,140 | 1,590 | 20,100 | 69 |
| Суп с крупой | г | 250 | 1,600 | 5,080 | 17,050 | 120,300 | 155 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,050 | 237 |
| Печень говяжья по-строгановски | г | 110 | 18,000 | 13,800 | 4,300 | 213,000 | 398 |
| Компот из смородины черной | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 820,000 | 32,830 | 28,860 | 97,620 | 784,150 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка ванильная | г | 100 | 7,830 | 8,000 | 56,500 | 330,000 | 563 |
| Компот из изюма | г | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,000 | 512 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 8,130 | 8,010 | 74,000 | 402,000 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 65,880 | 67,330 | 251,440 | 1 883,150 |  |
| 5 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 5 день |
|  | Кнели из кур | г | 90 | 15,600 | 15,800 | 6,700 | 230,140 | 411 |
| Макаронные изделия отварные | г | 150 | 5,66 | 5,56 | 29,04 | 145 | 291 |
| Чай с джемом | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 458\* |
| Груша (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 112 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого завтрак: |  | 560,000 | 23,260 | 22,240 | 71,520 | 535,540 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | г | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
| Уха с крупой | г | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,4 | 105,8 | 152 |
| Ленивые голубцы | г | 240 | 20,400 | 19,920 | 9,600 | 300,000 | 372 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,000 | 32,260 | 23,400 | 74,980 | 642,900 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба обыкновенная | г | 100 | 8,5 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 570 |
| Йогурт | г | 200 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 517 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 18,500 | 11,070 | 75,830 | 485,670 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 74,020 | 56,710 | 222,330 | 1 664,110 |  |
| 6 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 6 день |
|  | Котлета из птицы припущенная | г | 90 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 169,71 | 412 |
| Каша перловая рассыпчатая | г | 150 | 4,5 | 6,7 | 31,35 | 209,3 | 242 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,40 | 78,60 | 111 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 457\* |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 105 |
| Яблоко (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 580,000 | 20,800 | 25,860 | 79,990 | 639,410 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с раст. маслом | г | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 22 |
| Суп с макронными изделиями и картофелем | г | 250 | 2,6 | 2,8 | 18,6 | 109,8 | 158 |
| Рис отварной | г | 150 | 3,69 | 6,1 | 33,81 | 204,6 | 414 |
| Тефтели из говядины припущенные | г | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 242,86 | 389 |
| Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 810,00 | 24,47 | 28,66 | 103,79 | 810,96 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Коржик молочный | г | 100 | 6,83 | 12,17 | 65,5 | 398,3 | 579 |
| Сок мультифруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 518 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 7,830 | 12,170 | 65,500 | 508,300 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 53,100 | 66,690 | 249,280 | 1 958,670 |  |
| 7 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 7 день |
|  | Омлет натуральный | г | 150 | 12,880 | 20,010 | 3,450 | 243,800 | 301 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459\* |
| Бутерброд с отварной говядиной | г | 30/20 | 7,900 | 4,500 | 9,800 | 111,000 | 83 |
| Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 450,000 | 21,680 | 24,710 | 35,950 | 453,800 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты | г | 60 | 0,660 | 3,660 | 2,220 | 39,000 | 25 |
| Рассольник ленинградский | г | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| Плов из отварной птицы | г | 240 | 18,290 | 18,170 | 43,310 | 410,280 | 406 |
| Компот из апельсинов с яблоками | г | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,000 | 510 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,000 | 25,240 | 29,720 | 104,810 | 786,480 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творожным фаршем | г | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,7 | 541 |
| Компот из изюма | г | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,000 | 512 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 6,300 | 2,840 | 54,500 | 268,700 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 53,220 | 57,270 | 195,260 | 1 508,980 |  |
| 8 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 8 день |
|  | Каша "Дружба" | г | 200 | 5,240 | 11,660 | 25,060 | 226,200 | 260 |
| Бутерброт с сыром | г | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| Груша (поштучно) | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 545,000 | 15,540 | 24,160 | 61,160 | 505,200 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | г | 60 | 0,780 | 6,480 | 4,080 | 78,000 | 76 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| Шницель из курицы припушенный | г | 90 | 13,50 | 9,60 | 8,36 | 169,700 | 412 |
| Картофельное пюре | г | 150 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| Компот из смородины черной | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,00 | 23,75 | 30,22 | 74,57 | 662,60 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка дорожная | г | 100 | 7,000 | 13,830 | 55,830 | 376,700 | 565 |
| Йогурт | г | 200 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 517 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 17,000 | 20,230 | 72,830 | 550,700 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 56,290 | 74,610 | 208,560 | 1 718,500 |  |
| 9 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 9 день |
|  | Апельсин (поштучно) | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 43,000 | 112 |
| Гуляш из говядины | г | 120 | 20,600 | 22,000 | 4,200 | 297,000 | 367 |
| Рагу из овощей | г | 150 | 2,800 | 7,170 | 11,390 | 120,600 | 195 |
| Чай с джемом | г | 200 | 1,000 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 458\* |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого завтрак: |  | 590,000 | 26,800 | 29,950 | 48,970 | 573,000 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры свежие | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 106 |
| Суп из овощей с фасолью | г | 250 | 3,670 | 4,400 | 15,270 | 115,500 | 143 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 90 | 8,510 | 4,600 | 4,030 | 91,520 | 343 |
| Картофель отварной | г | 150 | 2,850 | 7,350 | 19,050 | 153,000 | 426 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,500 | 0,000 | 27,000 | 110,000 | 508 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 800,000 | 19,670 | 17,410 | 88,110 | 591,120 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с повидлом | г | 100 | 6 | 5,3 | 61 | 316,7 | 542 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,000 | 519 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 6,700 | 5,600 | 83,800 | 413,700 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 53,170 | 52,960 | 220,880 | 1 577,820 |  |
| 10 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 10 день |
|  | Запеканка из творога | г | 150 | 24,000 | 25,200 | 23,900 | 425,000 | 313 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| Масло сливочное шоколадное | г | 10 | 0,150 | 6,200 | 1,850 | 65,000 | 105 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Банан (поштучно) | г | 120 | 1,800 | 0,600 | 25,200 | 115,200 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 500,000 | 31,050 | 35,880 | 86,230 | 801,600 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты | г | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 4 |
| Уха с крупой | г | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,4 | 105,8 | 152 |
| Сердце в соусе | г | 100 | 24,300 | 13,400 | 4,100 | 234,000 | 403 |
| Рис отварной | г | 150 | 3,69 | 6,1 | 33,81 | 204,6 | 414 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 810,000 | 39,970 | 29,040 | 103,890 | 839,100 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка ванильная | г | 100 | 7,830 | 8,000 | 56,500 | 330,000 | 563 |
| Сок абрикосовый | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 518 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 8,830 | 8,000 | 56,500 | 440,000 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 79,850 | 72,920 | 246,620 | 2 080,700 |  |
| 11 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 11 день |
|  | Огурец свежий | г | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,500 | 8,400 | 106 |
| Зразы из говядины | г | 90 | 10,530 | 9,990 | 14,580 | 189,900 | 376 |
| Картофельное пюре | г | 150 | 3,150 | 6,600 | 16,350 | 138,000 | 429 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459\* |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого завтрак: | г | 520,000 | 15,760 | 17,230 | 57,910 | 449,700 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная отварная | г | 60 | 0,900 | 1,140 | 1,590 | 20,100 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | г | 250 | 1,820 | 5,000 | 10,650 | 95,000 | 128 |
| Печень говяжья по-строгановски | г | 110 | 18,000 | 13,800 | 4,300 | 213,000 | 398 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 7,800 | 17,100 | 34,500 | 323,000 | 237 |
| Компот из апельсинов с яблоками | г | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,000 | 510 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 820,000 | 32,500 | 38,180 | 93,720 | 850,800 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с картофелем | г | 100 | 5,83 | 6,17 | 35 | 218,3 | 543 |
| Компот из смородины черной | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| Итого полдник: |  | 300,000 | 6,130 | 6,270 | 52,200 | 289,300 |  |
| Итого за день: |  |  | 54,390 | 61,680 | 203,830 | 1 589,800 |  |
| 12 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  | 12 день |
|  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | г | 200 | 8,560 | 14,120 | 31,520 | 287,440 | 247 |
| Бутерброд с сыром | г | 20/5/20 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| Мандарин (поштучно) | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 112 |
|  | Итого завтрак: |  | 500,000 | 19,260 | 26,520 | 64,820 | 557,440 |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с раст. маслом | г | 60 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 22 |
| Суп с макронными изделиями и картофелем | г | 250 | 2,6 | 2,8 | 18,6 | 109,8 | 158 |
| Каша перловая рассыпчатая | г | 150 | 4,5 | 6,7 | 31,35 | 209,3 | 242 |
| Тефтели из говядины припущенные | г | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 204 | 389 |
| Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
|  | Итого обед: |  | 810,00 | 25,28 | 29,26 | 101,33 | 776,80 |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Коржик молочный | г | 100 | 6,83 | 12,17 | 65,5 | 398,3 | 579 |
| Сок яблочный | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
|  | Итого полдник: |  | 300,000 | 7,830 | 12,370 | 65,700 | 490,300 |  |
|  | Итого за день: |  |  | 52,370 | 68,150 | 231,850 | 1 824,540 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |  |
|  | За две недели в день |  |  | 60,093 | 64,169 | 224,660 | 1 747,629 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 77 | 79 | 335 | 2350 |  |
|  |  | Не менее | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |  |