Утверждаю

Директор МБОУ НСОШ

М.С.Чупахин

Приказ № 26 от 23 марта 2025 года

Примерное 14-дневное меню ЛДПД при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новокулундинская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края на 2025 год.

Ne Deficitivos		61	175	379	LOCT	2				203		631	377						
Энергетическая		21,0	251,28	132,02	119,50	394,35	918.15	2,600	23.0	187,50	_	729,83	57,33	119,5	79.2	162	1358,36	2276,51	
Углеводы		4,35	39,11	23,11	24,85	60,11	151.53		3,8	14,06		58,38	17,71	24,85	17,25	34	170,05	311,58	
Жиры		1	7,83	3,52	0,45	12,64	24,44		0,2	5,62		22,25	1,65	1,0	0,7	0,2	31,62	56,06	
Белки		9,0	2,7	3,08	3,8	13,78	23,69		1,1	3,25		22,46	1,6	3,8	0,7	0,2	33,11	57,07	
Вес блюда		09	220	200	30	20/5/20	555		09	200		250	200/7	50	100	100	296	1522,0	
Наименование блюд	Завтрак:	Закуска: огурцы	Каша рисовая молочная	Кофейный напиток с молоком	Хлеб	Бутерброд с повидлом.	Всего:	Обед	Помидоры	Щи из свежей	капусты	Картофель тушёный с мясом	Чай с лимоном	Хлеб	Фрукт яблоко	Йогурт порционный 3,2%	Beero:	Итого за день:	
Присм пищи	НЕДЕЛЯ 1 День 1																		

Прием пищи	Присм пищи Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 2	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	-09	1,8	0,2	4,7	28,0	
	Макароны отварные с сыром	150/5/20	12,41	8,50	53,04	326,69	204
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Beero:	472	22,51	10,29	90,30	656,00	
	0бед:	,					
	Закуска: огурцы	09	8,0	0,1	2,5	14,0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,74	2,13	6,17	92,68	102
	Фрикадельки мясные	0608	10,10	9,04	1,35	126,86	51
	Гречневая каша с	150/30	2,5/1,27	34,16/7,05	17,5/5,52	581,38/89,31	302/331
	Xne6	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Кисель	200	6,18	0,39	25,3	215,75	359
	Фрукт яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	900	29,93	62,58	100,44	1229,37	
	Итого за день:	1372	52,44	72,87	190,74	1760,89	

131 Завтран: Опериот 13 автран: 3акуска: огурцы 60 0,8 0,1 2,5 14,0 Каша молочная гишённая колочная полоком 150 3,94 9,01 43,94 292,74 Кофейный напиток с го 200 3,08 3,52 23,11 132,02 Клеб Бутерброд с маслом и голоком 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 Весто: 490 27,0 32,74 144,54 959,61 Помядоры с маслом и зобул с маслом и зобул голоком 1,1 0,2 3,8 23,0 Ворц из свежей голокатым 200 1,1 0,2 3,8 23,0 Коллета с томатным 80/30 22,06 3,35 5,62 14,06 548,23 Коллета с томатным 80/30 22,06 3,35 24,85 119,50 Коллета с томатным 30 3,8 0,45 24,85 119,50 Фрукты: яблоко 100 0,7 0,7 17,25 792,2 Зор, вор, голочна	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеволы	- Jugarommonder	2,4
Завтрам: бо 0,8 0,1 2,5 14,0 Каша молочная гисенная молочная иленная молочная иленная молочсом 150 3,94 9,01 43,94 292,74 Кофейный напиток с молочсом 3,08 3,52 23,11 132,02 Хлеб сыром 30/5/15 15,38 0,45 24,85 119,50 Бутефорд с маслом и сыром 30/5/15 15,38 19,76 48,29 394,35 Всего: сыром 490 27,0 32,74 144,54 959,61 Помидоры 60 1,1 0,2 3,8 23,0 Борци яз свежей 200 3,25 5,62 14,06 121,84 Макароны отварные 100 8,77 5,35 57,93 336,51 Колусты 200/7 1,6 1,65 14,06 548,23 Кай с лимоном 200/7 1,6 1,65 24,85 119,50 Мотурт порционный 150 3,7 8,5 87,0 87,0 Всего: 3,5%	НЕПЕПО 1				1		пенность	JN <u>o</u>
ная 60 0,8 0,1 2,5 14,0 с 200 3,94 9,01 43,94 292,74 с 200 3,08 3,52 23,11 132,02 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 ебо 1,1 0,2 3,8 23,0 гоо 3,25 5,62 14,06 121,84 гоо 3,25 5,62 14,06 548,23 гоо 3,25 5,62 14,06 548,23 гоо 3,25 5,62 14,06 548,23 гоо 3,26 1,66 17,71 57,33 гоо 3,8 0,45 24,85 11	ледели 1 День 3	SaBTрaK :						рецептуры
ная 150 3,94 9,01 43,94 25,74 с 200 3,08 3,52 23,11 132,02 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 ебо 1,1 0,2 3,8 23,0 гоо 3,25 5,62 14,06 121,84 гоо 3,25 5,62 14,06 548,23 гоо 3,25 5,62 14,06 548,23 гоо 3,2 6,45 24,85 119,50 гоо 3,8 0,45 24,85 119,50 гоо 5,0 3,2 8,5 87,0		Закуска: огурцы	09	80	0.1	0		
150 3,94 9,01 43,94 292,74 2				0,0	U,1	2,5	14,0	61
с 200 3,08 3,52 23,11 132,02 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 119,50 м и 30/5/15 15,58 19,76 48,29 394,35 490 27,0 32,74 144,54 959,61 60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,52 14,06 121,84 100 8,77 5,52 14,06 121,84 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 150 5,0 3,2 8,5 87,0 1467 73,28 83,09 328,70 323,11		ая	001	3,94	9,01	43,94	292,74	175
30 3,8 0,45 24,85 119,50 119,50 19,76 48,29 394,35 19,76 48,29 394,35 19,76 48,29 394,35 19,70 200 1,1 0,2 3,8 23,0 22,00 3,25 5,62 14,06 121,84 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 8,5 8,5 8,5 137,61 1467 73,28 83,09 338,70 3		Кофейный напиток с	200	3,08	3,52	23,11	132.02	270
30 3,8 0,45 24,85 119,50 15,58 19,76 48,29 394,35 19,76 48,29 394,35 19,76 48,29 394,35 19,76 48,29 394,35 19,70 200 27,0 32,74 144,54 959,61 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 8,5 87,0 22,06 33,2 8,5 87,0 22,06 3,28 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 24,85 1372,61 24,67 73,28 83,09 338,70 232,20		MOJIOROM						616
M B 30/5/15 15,58 19,76 48,29 117,50 490 27,0 32,74 144,54 959,61 60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 323,20		Хлео	30	3,8	0,45	24.85	11050	E
490 27,0 32,74 144,54 959,61 60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 232,61		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 328,70		Всего:	400					
60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 232,70		Обел	000	0,12	32,74	144,54	959,61	
60 1,1 0,2 3,8 23,0 200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 232,73		H200						
200 3,25 5,62 14,06 121,84 100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 23,2		помидоры	09	1,1	0,2	3.8	23.0	
100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 232,20		ьорщ из свежей	200	3,25	295	14.06	121.64	
100 8,77 5,35 57,93 336,51 80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 232,20		Капусты			1	14,00	121,84	82
80/30 22,06 33,18 40,06 548,23 200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 323,23		Макароны отварные	100	8,77	5.35	57 03	226.51	
200/7 1,6 1,65 17,71 57,33 30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 323,23		Котлета с томатным соусом	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	688 331
30 3,8 0,45 24,85 119,50 100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 323,25		Чай с лимоном	200/7	16	1 65	ים די		
100 0,7 0,7 17,25 79,2 150 5,0 3,2 8,5 87,0 927 46,28 50,35 184,16 1372,61 1467 73,28 83,09 328,70 33,2		Хлеб	30	2.8	1,03	1/,/1	57,33	377
150 5,0 3,2 8,5 927 46,28 50,35 184,16 1467 73,28 83,09 328,70		Фрукты: яблоко	100	0,0	0,43	24,85	119,50	LOCT
927 46,28 50,35 184,16 1467 73,28 83,09 328,70		Йогурт порционный	150	2,0	7,0	5.71	79,2	
927 46,28 50,35 184,16 1467 73,28 83,09 328,70		3,5%		0,0	2,5	8,5	87,0	
1467 73,28 83,09 328,70		Всего:	927	46,28	50.35	184 16	1273 (1	
		Итого за день:	1467	73,28	83.09	328.70	13/2/01	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 4	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	09	1,8	0,2	8,6	16,50	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,99	7,83	39,11	351,28	111
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20/5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Всего:	485	28,23	29,30	152,81	991,12	
	Обед						
	Огурец	09	9,0	1	4,35	21,0	61
	Картофельный суп с	200	19,94	16,9	7,98	362,86	104/51
	мясными фрикадельками						
	Плов с мясом	200	14,14	24,70	13,97	314,34	265
	ГОВЯДИНЫ Компот с	000	0.4	1	28.8	149 18	349
	сухофруктами	000	ŗ,	`	0,01	0.567.5))
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукт: банан	150	1,5	1,7	22,4	258,0	
	Beero:	098	40,38	43,75	102,35	1224,88	
	Итого за день:	1375	68,61	73,05	255,16	2216,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая пенность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 5	Завтрак:						
	Закуска: помидор	50	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Молочная рисовая	200	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Каша						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	сыром						
	Beero:	520	26,26	31,76	139,16	920,15	
	Обед						
	Закуска: огурцы	50	6,0	0,1	2,6	14,0	
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	88
	Рыба, тушённая в	90/30	23,73	14,8	37,9	403,6	229
	томате с овощами						
	Картофельное пюре	150	5,34	16,71	13,79	57,33	312
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Фрукты: апельсин	150	1,4	1,4	34,50	158,40	
	Йогурт порционный 3,2%	150	5,6	0,2	34,0	162,0	
	Всего:	880	34,02	39,28	161,70	1102,33	
	Итого за день:	1400	60,28	71,04	300,86	2022,48	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 6	Завтрак:						
	Закуска: капуста свежая	09	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша молочная из манной	200	3,70	5,78	19,76	240,64	183
	крупы						
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом		13,78	12,64	60,11	394,35	8
	сливочным/повидлом	20/5/20			`	`	
	Bcero:	535	25,94	26,95	133,03	880,48	
	Обед						
	Огурец	09	9,0	ı	4,35	21,0	61
	Суп картофельный с	200	3,25	5,62	14,06	221,84	213
	вермишелью						
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	382,25	246
	Каша гречневая	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
4	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Сок натуральный	200	1,0	1	18,2	76,0	LOCT
	Фрукты: яблоки	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Beero:	1040	31,60	52,97	122,31	1321,39	
	Итого за день:	1575	57,54	79,92	255,34	2201,87	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 7	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	09	9,0	ı	4,35	21,0	
	Отварные макароны с	100/20	11,41	8,50	53,04	226,69	204
	сыром						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	12,72	11,54	50,10	294,35	2
	Beero:	440	31,61	24,01	155,45	793,56	
	Обед						
	Помидоры	09	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Картофель тушёный с	250	22,46	22,25	58,38	729,83	631
	мясом говядины						
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Фрукты: яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Кисломолочный продукт	200	8,02	8,95	25,3	115,75	
	Всего:	1010	47,35	47,12	168,94	1404,87	
	Итого за день	1450	78,96	71,13	324,39	2198,43	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая пенность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 8	Завтрак:						
	Закуска: морковь отварная	50	1,3	1	9,1	16,5	
٠	Каша рисовая молочная	220	2,7	7,83	39,11	251,28	175
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Всего:	525	24,44	23,8	152,38	891,12	
	Обед						
	Закуска: огурец	60	9,0	1	4,35	21,0	61
	Рассольник со сметаной	200	4,81	5,89	28,45	288,99	96
	Котлета с томатным соусом	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Картофельное пюре	150	5,34	16,71	13,79	57,33	312
	Чай с лимоном	7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Фрукты: груша	150	9,0	-	19	08	
	Йогурт порционный 2,5%	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Всего:	867	43,81	61,08	156,71	1376,07	
	Итого за день:	1392	68,25	84,88	309,09	2267,19	

Завтрак: 60 1,8 0,2 Каша манная молочная 150 7,58 9,28		democra	
a 60 1,8 150 7.58			
150 7.58	9,1	16.5	
6.	31,73	245,08	175
200 3,08	23,11	132,02	379
Хлеб 30 3,8 0,45	24,85	119,50	LOCT
	60,11	394,35	2
Beero: 475 30,04 26,09	148.89	907.45	
Щи из свежей капусты 200 3,25 5,62	14,06	187,50	
Плов с мясом говядины 200 14,14 24,70	13,97	314,34	265
Компот из сухофруктов 200 0,4 -	28,8	149,18	349
Хлеб 30 3,8 0,45	24,85	119,50	LOCT
Кефир 200 8,02 8,95	25,3	215,15	
Закуска: помидоры 60 1,1 0,2	3,8	23,0	
	34,50	158,40	
Bcero: 1040 32,11 41,32	165,06	1267,07	
Итого за день 1515 62,15 67,41	313,95	2174,52	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 10	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	09	9,0	1	4,35	21,0	61
	Суп молочный с	250	9,61	11,23	41,78	306,14	175
	Вермищелью Какао с молоком	200	98 6	2 88	10 21	100.40	200
	Хлеб	30	3,8	0,45	24.85	119.50	LOCT
	Бутерброд с маслом и	30/5/15	15,58	19,76	48,29	394,35	3
	Beero:	497	28.83	30,92	135.84	992.66	
	Обед		`	ì		2062	
	Закуска: помидоры	09	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/30	23,73	14,8	37,9	403,6	229
	Картофельное пюре	150	22,46	22,25	58,38	729,83	631
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Чай с лимоном	200/7	1,6	1,65	17,71	57,33	377
	Йогурт порционный 3,2%	06	2,6	0,2	34,0	162	
	Фрукты: бананы	150	1,5	1,7	22,4	258,0	
	Bcero:	1007	40,52	41,33	168,51	1219,29	
	Итого за день:	1504	69,35	72,25	304,35	2214,91	

Прием	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 11	Завтрак:						
	Закуска: огурцы	09	9,0	1	4,35	21,0	61
	Творожная запеканка со	150	17,5	10	45,94	298,8	469
	Стущений напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	12,72	11,54	50,10	294,35	8
	Всего:	470	23,90	25,51	148,35	865,67	
	Обед						
	Помидоры	09	1,1	0,2	8,8	23,0	
	Щи со свежей капустой	200	3,25	5,62	14,06	187,50	82
	Гороховое пюре	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,71	57,33	
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Котлета в томатном соусе	80/30	22,06	33,18	40,06	548,23	331
	Фрукты: яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Йогурт порционный 2,5%	06	5,0	3,2	8,5	87,0	
	Beero:	920	38,89	69,16	142,27	1248,95	
	Итого за день	1485	62,79	94,67	290,62	2114,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 12	Завтрак:						
	Закуска: капуста свежая	09	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша молочная из	200	3,94	3,52	23,11	292,74	175
	пшенной крупы						
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	382
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Бутерброд с маслом	20/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	8
	сливочным и повидлом					2	
	Bcero:	530	26,18	29,69	136,38	932,73	
	Обед						
	Огурец	09	9,0	1	4,35	21,0	61
	Суп картофельный с	250	3,25	5,62	14,06	221,84	213
	вермишелью						
	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	382,25	246
	Каша гречневая	150	1,38	24,16	16,04	212,85	302
	Кисель	200	8,02	8,95	25,3	215,75	359
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	LOCT
	Сок натуральный	200	1,0		18,2	76,0	
	Фрукты: яблоки	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
	Bcero:	1040	31,60	52,97	122,31	1321,39	
	Итого за день:	1570	56,78	82,66	258,69	2254,12	

wappi
7,83
2,88
0,45
19,76
23,8
5,89
33,18
16.71
1,65
0,45
61,08
0010

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 2 День 14	Завтрак:						
	Закуска: свежая капуста	09	1,8	0,2	9,1	16,5	
	Каша манная молочная	150	7,58	9,28	31,73	245,08	175
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,11	132,02	379
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Бутерброд с маслом и	20/5/15	13,78	12,64	60,11	394,34	8
	повидлом						
	Bcero:	490	16,26	35,46	137,08	884,71	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	200	3,25	5,62	14,06	187,50	
	Плов с мясом	200	14,14	24,70	13,97	314,34	265
	говядины						
	Компот из сухофруктов	200	0,4	1	28,8	149,18	349
	Хлеб	30	3,8	0,45	24,85	119,50	ГОСТ
	Закуска: помидоры	09	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Фрукт: апельсин	150	1,4	1,4	34,50	158,40	
	Beero:	096	32,11	41,32	165,06	1267,07	
	Итого за день	1480	61,52	24,97	302,14	2151,78	