

Утверждаю:
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»



А.В. Карцева

Согласовано:

Директор

МБОУ «Лицей № 1»

Примерное меню

на учебный 2023 – 2024 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 12-18 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 12 дней, предназначенных для питания обучающихся 12-18 лет завтраком, обедом, полдником при работе 6-ти дневной рабочей недели, с продолжительностью пребывания ребенка в организации более 6 часов.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Перспективное меню 2023-2024г (2)

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	230	5.7	6.8	27.6	194.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		550	18.4	29.5	85.5	680
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.6	4.65	
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
1	Тефтели с рисом "Люкс"	50	7.2	7.1	5.6	114.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Обед		905	30.9	21.1	125.9	817.2
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.68	4.07	
Полдник						
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого за Полдник		400	14	9.1	60.2	378.5
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.65	4.3	
Итого за день		1855	63.3	59.7	271.6	1875.7

Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		550	22.1	37.2	81.8	750.1
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.68	3.7	
Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	110	1.6	9.8	10.7	137
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Обед		915	28.8	30.8	108.1	823.3
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.07	3.75	
Полдник						
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Итого за Полдник		350	9.6	10.3	68.6	405.3
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.07	7.15	
Итого за день		1815	60.5	78.3	258.5	1978.7

Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	240	20.3	28.8	5.2	360.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		550	26.2	31.5	41	551.1
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.2	1.56	
Обед						
58	Салат "Закусочный"	105	4.8	14.4	4	164.6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
4	Котлеты (биточки) куриные подомашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		895	35.5	32.1	97	818.9
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	2.73	
Полдник						
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Полдник		400	15.3	6.4	72.3	408.5
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.42	4.73	
Итого за день		1845	77	70	210.3	1778.5

Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Итого за Завтрак		575	22.6	20.9	77.6	588.4
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	3.43	
Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	75	1.1	4.1	9.7	79.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
з	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		880	26.3	24.3	126	826.6
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	4.79	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Итого за Полдник		350	8.7	5.4	94.9	462.8
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	10.91	
Итого за день		1805	57.6	50.6	298.5	1877.8

Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-3э	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	240	24.4	16	31.9	369.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		570	29.3	17.8	67.2	545.1
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.61	2.29	
Обед						
63	Салат "Рыжик"	100	6.4	15.4	5.7	187.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.8	0.3	11.1	54.8
Итого за Обед		878	44.6	31.9	87.6	817.2
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.72	1.96	
Полдник						
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Полдник		350	6.1	7.3	65.2	351
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.2	10.69	
Итого за день		1798	80	57	220	1713.3

Неделя 1 Суббота						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		570	12.8	26.2	84.7	624.6
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	2.05	6.62	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
1	Тефтели с рисом "Люкс"	60	8.6	8.5	6.7	137.9
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		890	29.3	25.9	116.4	816
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.88	3.97	
Полдник						
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Итого за Полдник		350	14.2	5.5	86.3	451.8
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.39	6.08	
Итого за день		1810	56.3	57.6	287.4	1892.4

Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0.3	1.8	12.8	69.1
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Итого за Завтрак		550	21.7	13.5	107.9	640.3
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	4.97	
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
111	Суп с макаронными изделиями	250	6.9	5.8	14.8	139.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Итого за Обед		835	30.8	28.6	130.8	905.3
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.93	4.25	
Полдник						
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Итого за Полдник		350	9.5	5.5	110.4	528.3
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.58	11.62	
Итого за день		1735	62	47.6	349.1	2073.9

Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	230	5.3	6.6	27.9	192.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		550	19.4	21	90.6	627.9
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.08	4.67	
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		930	35.1	20	124.5	818
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.57	3.55	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Итого за Полдник		350	2.6	15.6	41.7	317.4
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	6	16.04	
Итого за день		1830	57.1	56.6	256.8	1763.3

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	240	18	8.4	21.3	233.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	550	25.1	27.9	76.1	655
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.03	
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4.7	8.2	6.5	118.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	885	35.5	36	87.5	816.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.46	
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	375	6.3	4.4	71.8	351.5
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	11.4	
	Итого за день	1810	66.9	68.3	235.4	1822.6

Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	190	10	8.6	36.3	263.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Итого за Завтрак		565	22	16.1	80.1	552.6
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.73	3.64	
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	11.1	6.3	4.9	120.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		920	32.6	26.5	112.5	818.7
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.81	3.45	
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Слойка с повидлом	70	5.6	9.8	39.2	267.4
Итого за Полдник		370	7.6	11.3	57.6	362.7
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.49	7.58	
Итого за день		1855	62.2	53.9	250.2	1734

Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Итого за Завтрак		550	17.7	17.5	92	596.4
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.99	5.2	
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	85	1.1	0.1	4.2	21.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		885	48.8	18.5	113.7	817.1
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.38	2.33	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Полдник		360	4.6	13.3	39.8	297.3
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	2.89	8.65	
Итого за день		1795	71.1	49.3	245.5	1710.8

Неделя 2 Суббота						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		550	16.8	33	96.1	747.9
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.96	5.72	
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.7	7.8	42.6	271
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		805	29.2	26.3	116.6	819.7
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	3.99	
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	10.1	3.6	29.5	191.3
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Полдник		375	12.2	4.5	83.1	422.2
Рекомендуемая величина			9	9.2	38.3	272-530.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.37	6.81	
Итого за день		1730	58.2	63.8	295.8	1989.8
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		556.67	21.18	24.34	81.72	629.95
Средние показатели за Обед		885.25	33.95	26.83	112.22	826.18

Средние показатели за Полдник	365	9.23	8.22	70.99	394.78
Показатели	Среднее значение за период				
Витамин С(мг)	12.78				
Витамин В1(мг)	0.19				
Витамин В2(мг)	0.35				
Витамин А(мкг рет.эquiv)	424.03				
Кальций(мг)	105.06				
Фосфор(мг)	302.27				
Магний(мг)	41.37				
Железо(мг)	2.53				
Калий(мг)	433.13				
Йод(мкг)	83.33				
Селен(мкг)	11.72				

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 9