


СОГЛАСОВАНО

  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«01» сентября 2023г.  


УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Хархавлюк

«01» сентября 2023г.  


Примерное 12- дневное меню обедов  
на осенне-зимний период  
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет  
для школьных столовых  
Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли»



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена	
Неделя 1, День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	717/2005	36,78	
	Обед																						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	1,568	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	39,480	0,059	0,186	9,200	0,162	102/2005	14,20	
	Мясное отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24	
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005	97,00	
	Наша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	163,138	0,939	86,922	24,117	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,244	0,033	0,060	0,000	0,013	171/2005	6,90	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,696	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005	6,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50		
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	ГОСТ 26984-86	3,08		
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	ГОСТ 57976-17	33,00		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>898</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>83</b>	<b>706</b>	<b>473</b>	<b>8</b>	<b>1317</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,70</b>	
	Приём пищи																						
	Неделя 1, День 2																						
	Обед																						
	Перец болгарский (порционно)	60	0,780	0,060	2,940	15,600	11,850	0,387	98,070	15,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,860	0,054	0,048	12,000	0,150	277/2005	40,08	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,456	4,120	7,152	72,536	35,984	0,594	293,320	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	0,041	0,051	24,036	0,162	88/2005	15,60	
	Мясное отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88	
	Котлета из говядины с соусом мясным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	105,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005	60,86	
	Пюре картофельное	150	3,379	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005	38,30	
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	591/1994	6,60	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50		
	Хлеб обогащенный Omega	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	0,509	59,248	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	34,056	0,001	0,003	0,000	0,001	ГОСТ 734706188 8-001-2021	5,71	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	ГОСТ 57976-17	25,00		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>908</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>586</b>	<b>347</b>	<b>7</b>	<b>1825</b>	<b>159</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,77</b>	



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	цена	
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	70,020	39,522	0,539	200,178	11,430	0,000	0,000	0,000	0,000	14,628	0,056	0,056	7,170	0,318	40/2005	13,62	
		200	4,293	6,467	6,690	102,600	67,007	0,982	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,859	0,016	228/2020	39,20	
		10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88	
Обед	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	44,80	
		150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005	13,65	
		200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	11,40	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50	
		28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08	
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	85,00	
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	898	27	32	96	780	523	13	1321	96	0	0	0	0	183	2	1	49	10	0	221,13	
		Вес блюда	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005	12,90
		200	2,296	2,348	16,628	97,300	50,840	0,788	380,640	12,160	0,000	0,000	0,000	0,000	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	16,60	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24	
		150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	107,00	
		200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32930-14	21,20	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50	
		28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08	
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	36,00	
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	848	27	33	95	788	380	10	1492	76	0	0	0	0	104	0	0	35	6	0	221,52	
		Вес блюда	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005	12,90
		200	2,296	2,348	16,628	97,300	50,840	0,788	380,640	12,160	0,000	0,000	0,000	0,000	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	16,60	
Итого завтрак:	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24	
		150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	107,00	
		200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32930-14	21,20	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50	
		28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08	
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	36,00	
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	848	27	33	95	788	380	10	1492	76	0	0	0	0	104	0	0	35	6	0	221,52	
		Вес блюда	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005	12,90
		200	2,296	2,348	16,628	97,300	50,840	0,788	380,640	12,160	0,000	0,000	0,000	0,000	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	16,60	



Принём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 5	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71/2005	32,82
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,419	4,096	9,836	82,708	39,652	0,904	282,208	30,716	0,000	0,000	0,000	0,000	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005	17,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88
	Жаркое по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	226,424	3,350	975,890	23,190	0,000	0,000	0,000	0,000	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005	120,00
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	8,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>858</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>71</b>	<b>637</b>	<b>344</b>	<b>8</b>	<b>1773</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>221,12</b>
Принём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	26,048	0,300	138,720	13,149	0,000	0,000	0,000	0,000	12,506	0,030	0,033	5,225	301,000	39/2005	23,28
Обед	Рассольник "Ленинградский" с круглой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	57,619	0,785	382,381	17,247	0,000	0,000	0,000	0,000	20,388	0,052	0,085	13,241	0,162	96/2005	19,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,075	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88
	Колеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,286	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005 330/2005	40,36
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,025	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	203/2005	7,05
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	93,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>908</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>719</b>	<b>298</b>	<b>5</b>	<b>1095</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>221,39</b>
<b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>886</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>85</b>	<b>703</b>	<b>394</b>	<b>9</b>	<b>1470</b>	<b>109</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>221</b>



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг.	Калорийн. ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Решетур	цена
Неделя 2, День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	74/2005	36,78
Обед	Суп картофельный с кабачками	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	3,568	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	30,480	0,059	0,186	9,200	0,162	102/2005	14,20
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286	265,724	4,058	1176,070	92,923	0,000	0,000	0,000	0,000	69,573	0,255	0,204	77,956	0,556	143/2005 390/1994	127,95
	Напиток кофейный (брусничн.)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994	19,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб обогащенный Omega	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	0,509	59,248	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	14,056	0,001	0,003	0,000	0,001	8-001- 2021	5,71
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	12,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>838</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>80</b>	<b>742</b>	<b>424</b>	<b>9</b>	<b>2112</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>316</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>221,14</b>
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг.	Калорийн. ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Решетур	цена
Неделя 2, День 2	Салат из овощей с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948	67,008	0,805	153,444	98,996	0,000	0,000	0,000	0,000	34,330	0,047	0,013	5,115	0,026	50/2005	21,36
Обед	Рассолник "Делиградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	57,619	0,785	382,381	17,247	0,000	0,000	0,000	0,000	20,388	0,052	0,085	13,241	0,162	96/2005	19,00
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	19,24
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	44,80
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	304/2005	12,45
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	85,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>908</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>96</b>	<b>781</b>	<b>465</b>	<b>9</b>	<b>1165</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>92</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>221,91</b>



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 3	Отуец свиной (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	317,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005	32,82
	Обед	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559	143,540	2,140	668,239	21,133	0,000	0,000	0,000	0,000	34,736	0,145	0,140	17,772	0,170	104/2005	17,50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005 528/1994	60,86
	Котлета из говядины с соусом красным основный	150	3,528	6,158	14,970	132,087	62,002	1,200	559,215	85,957	0,000	0,000	0,000	0,000	31,365	0,078	0,063	77,872	0,080	139/2005	32,85
	Колот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	11,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	57,00
<b>Итого завтрак:</b>																					
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур	цена
	Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300	50,840	0,788	380,640	12,160	0,000	0,000	0,000	0,000	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	16,60
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,061	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2005	115,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,025	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	203/2005	7,05
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,006	0,006	2,000	0,000	349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	3,08
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	55,00
		888	28	30	96	809	333	7	1223	71	0	0	0	0	75	0	0	32	5	0	221,13



Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод выг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин			№ Рецептур	цена	
																В1, мг	В2, мг	В12, мг			
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	17,304	0,291	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	6,818	0,011	0,020	0,006	21/2005	13,86	
		Обед	200	1,419	4,096	9,836	82,708	39,652	0,904	282,208	30,716	0,000	0,000	0,000	0,000	18,904	0,042	0,043	0,162	82/2005	17,60
Неделя 2 День 6	Масло отварное гомогенизированное (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,008	241/2005	19,24	
		Обед	40	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	9,900	0,010	0,003	0,040	ГОСТ 31452-12	4,88
Итого завтрак:	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	0,240	265/2005	107,00	
		Обед	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	8,840	0,001	0,003	0,000	377/2005	6,00
Итого завтрак:	Чай с сахаром и лимоном	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50	
		Обед	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	0,509	59,248	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	34,056	0,001	0,003	0,001	ТУ 9706188 8-001-2021	5,71
Итого завтрак:	Хлеб обогащенный Omega	100	0,400	0,400	9,600	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	5,000	ГОСТ 57976-17	42,00	
		Обед	858	25	33	81	722	388	7	1150	308	0	0	0	1	306	0	0	5	0	221,79
Неделя 2 День 6	Помидоры свежие (порционные)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	0,080	71/2005	36,78
		Обед	200	4,293	6,467	6,690	102,600	67,007	0,982	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	228/2020	39,20
Итого завтрак:	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	ГОСТ 31452-12	4,88	
		Обед	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	268/20055 28/1994	60,86
Итого завтрак:	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,025	171/2005	13,65	
		Обед	200	0,591	0,300	31,448	135,378	19,888	1,072	239,604	26,608	0,000	0,000	0,000	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	342/2005	38,00
Итого завтрак:	Компот из апельсинов, имбиря, яблок	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	ГОСТ 27842-88	5,50	
		Обед	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	ГОСТ 26984-86	3,08
Итого завтрак:	Хлеб столичный рисовый	100	0,400	0,400	9,600	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	5,000	ГОСТ 57976-17	20,00	
		Обед	898	24	27	95	723	421	11	1434	115	0	0	0	0	194	0	0	111	5	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:	Хлеб столичный рисовый	886	25	31	88	740	397	9	1505	135	0	0	0	0	118	1	0	76	6	0	221
		Обед	886	25	30	86	721	396	9	1488	122	0	0	0	0	114	1	0	63	31	0