

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Харкавлюк  
«01» сентября 2023г.



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



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена	
																						Витамин В2, мг
Неделя 1 День 1 Обед	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	61,30	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	106,200	1,960	496,100	33,800	0,000	0,000	0,000	0,000	38,100	0,074	0,233	11,500	0,202	102/2005	17,75	
	Мясо отварное говядина (для левых 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	
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	905,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005	97,00	
	Каша рисовая с перловым	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005	8,28	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	34,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00	
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30	
	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	5,000	ГОСТ 57976-17	12,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>970</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>767</b>	<b>532</b>	<b>9</b>	<b>1534</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,87</b>
	Неделя 1 День 2 Обед	Перец болгарский (порционно)	100	1,300	0,100	4,900	26,000	19,750	0,645	163,450	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	8,300	0,090	0,080	20,000	0,250	27/2005	66,80
Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,818	5,150	8,940	90,670	44,980	0,743	366,650	33,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,600	0,052	0,064	30,045	0,203	88/2005	19,50	
Сметана (для левых 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	0,300	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88	
Котлета из говядины с соусом красным острым		60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,930	1,362	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005	60,86	
Пюре картофельное		180	3,994	5,224	27,185	172,242	117,752	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005	46,00	
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		70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,520	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70	
Хлеб столичный ржаной		40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40	
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	5,000	ГОСТ 57976-17	5,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>1050</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>79</b>	<b>613</b>	<b>320</b>	<b>7</b>	<b>2015</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>94</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>221,74</b>



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	В2, мг	В3, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700	65,870	0,899	333,630	19,050	0,000	0,000	0,000	0,000	24,380	0,093	0,093	11,950	0,531	40/2005	22,70
		Обед	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,089	0,089	9,837	0,020	228/2020
	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
		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
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005	16,38
		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 п/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
		40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
Итого завтрак:	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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57978-17	60,00
		1050	31	38	111	905	607	15	1575	111	0	0	0	0	223	2	1	56	11	0	221,26
Неделя 1 День 4	Винегрет овощной	100	1,522	10,780	7,791	129,194	44,573	0,751	236,330	20,446	0,000	0,000	0,000	0,000	18,467	0,040	0,060	9,651	0,208	67/2005	21,50
		Обед	250	2,870	2,935	20,785	321,625	63,550	0,985	475,800	15,200	0,000	0,000	0,000	0,000	24,050	0,066	0,118	16,500	0,202	103/2005
	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	263/2005	107,00
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	34,000	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 32920-14	21,20
		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	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57978-17	29,00
		888	28	38	100	853	407	10	1677	87	0	0	0	0	115	0	0	42	6	0	221,77



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, 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)	100	0,700	0,100	3,900	11,000	30,000	0,300	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005	54,70
	Обед	250	1,774	5,120	12,295	103,395	49,565	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005	22,00
Неделя 1, День 6	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
Итого завтрак:	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,080	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	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
Итого завтрак:	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:	858	21	26	66	583	325	5	1591	98	0	0	0	0	91	0	0	64	0	0	222,36
Неделя 1, День 6	Салат из овощей с майонезом	100	1,450	6,173	8,651	96,934	43,414	0,500	231,200	21,915	0,000	0,000	0,000	0,000	20,918	0,050	0,055	8,709	0,502	39/2005	38,80
	Обед	250	2,251	5,336	16,906	125,385	72,024	0,981	477,976	21,558	0,000	0,000	0,000	0,000	25,485	0,066	0,107	16,552	0,203	96/2005	23,75
Итого завтрак:	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	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
	Мясное стейковое блюдо (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
Итого завтрак:	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,266	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
	Маринованные овощи с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,980	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005	8,46
Итого завтрак:	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	6,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,400	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
Итого завтрак:	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	Фрукты, Ветчина	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 57975-17	68,00
Итого завтрак:	Итого в среднем за 1-ю неделю:	1060	24	27	112	827	342	6	1300	143	0	0	0	0	93	0	0	39	6	0	221,59
Итого завтрак:	Итого в среднем за 1-ю неделю:	979	25	31	93	758	422	9	1615	119	0	0	0	0	123	1	0	57	6	0	221,77



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	61,30
	Обед	Суп картофельный с бульоном	250	5,370	5,580	19,560	150,650	106,200	1,960	496,100	0,000	0,000	0,000	0,000	38,100	0,074	0,233	11,500	0,202	103/2005
	Рагу из овощей с маслом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286	265,724	4,058	1176,070	0,000	0,000	0,000	0,000	69,573	0,245	0,204	77,956	0,556	143/2005 390/1994	127,95
	чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
<b>Итого завтрак:</b>		<b>860</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>66</b>	<b>693</b>	<b>408</b>	<b>7</b>	<b>1976</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>115</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>222</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	0,000	0,000	0,000	0,000	23,884	0,078	0,022	8,525	0,044	50/2005	35,60
	Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупной перловкой	250	2,251	5,336	16,906	125,595	72,024	0,981	477,976	0,000	0,000	0,000	0,000	25,485	0,056	0,107	16,552	0,203	96/2005
	Мисо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	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	11,620	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	298,568	4,211	183,072	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,378	0,189	19,840	5,041	287/2005 336/2005	44,80
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	0,000	0,001	0,005	0,020	32,400	0,036	0,053	0,000	0,037	304/2005	14,94
	кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	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	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	60,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>1060</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>112</b>	<b>912</b>	<b>543</b>	<b>10</b>	<b>1378</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>221,91</b>



Приём 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 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005	54,70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,489	156,100	2,373	798,089	24,493	0,000	0,000	0,000	0,000	40,876	0,162	0,168	22,117	0,210	104/2005	18,75
Обед	Котлета из говядины с соусом красными основными	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 528/2984	60,86
	Магуста тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504	74,403	1,440	671,058	163,149	0,000	0,000	0,000	0,000	37,638	0,093	0,076	93,447	0,096	139/2005	39,42
	Компот 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 а/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	24,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>1075</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>87</b>	<b>729</b>	<b>394</b>	<b>9</b>	<b>2273</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,23</b>
Неделя 2 День 4	Вяленец овсяной	100	1,522	10,780	7,791	129,194	46,579	0,751	236,330	20,446	0,000	0,000	0,000	0,000	18,467	0,040	0,080	9,651	0,208	67/2005	21,50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	63,550	0,985	475,800	15,200	0,000	0,000	0,000	0,000	24,050	0,066	0,118	16,500	0,202	103/2005	20,75
Обед	Гуляш из говядины	60/60	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	0,249	0,067	0,915	0,000	260/2005	115,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,080	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005	8,46
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	6,200	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 а/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	38,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>1040</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>112</b>	<b>929</b>	<b>375</b>	<b>8</b>	<b>1429</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,81</b>



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, 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	
																						Витамин B2, мг
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	200	1,043	5,054	2,986	62,981	26,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	11,363	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005	23,10	
		Обед	250	1,774	5,120	12,295	103,385	49,565	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	0,000	21,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005	22,00
		10	3,024	2,593	0,051	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	
		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	
		150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,685	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	107,00	
Итого завтрак:	Чай с сахаром и лимонном	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	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005	6,00	
		70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,350	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70	
		40	0,440	0,320	1,920	9,680	55,760	0,728	84,640	24,880	0,000	0,000	0,000	0,000	20,080	0,001	0,001	0,001	0,002	194706188	8,16	
		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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	23,00	
		980	26	36	86	775	428	8	1289	130	0	0	0	0	1	121	0	0	38	5	0	221,08
Неделя 2 День 6	Помидоры свежие (поркировано)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	280,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	61,30	
		Обед	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	228/2020	49,00
		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	0,940	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,88	
		60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	206,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/20055	60,86	
		180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,158	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005	16,38	
Итого завтрак:	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	
		70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	7,70	
		40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40	
		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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	10,00	
		1050	27	30	93	749	472	11	1478	106	0	0	0	0	0	220	0	1	46	5	0	221,12
Итого в среднем за 2-ю неделю:		1011	27	35	93	798	437	9	1637	152	0	0	0	0	133	1	0	72	5	0	222	
Итого в среднем за 2 недели:		995	26	33	93	778	429	9	1626	135	0	0	0	0	128	1	0	65	5	0	222	