

СОГЛАСОВАНО

Куратор СОЦН 1
г. Белярский
И. С. Тангуш
« *09* » 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белярский
С.В. Харкавлюк
« *09* » 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»

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------|
| Неделя 1 День 1 | 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 |
| Завтрак | 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 |
| | Рис отварной | 180 | 4,601 | 6,521 | 48,057 | 269,325 | 99,630 | 0,664 | 67,230 | 7,128 | 0,000 | 0,001 | 0,005 | 0,020 | 32,400 | 0,036 | 0,053 | 0,000 | 0,037 | 304/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| | Хлеб обогащенный Omega | 30 | 0,330 | 0,240 | 1,440 | 7,260 | 41,820 | 0,546 | 63,480 | 18,660 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 15,060 | 0,001 | 0,004 | 0,004 | 0,002 | ГОСТ 4706188 8-001- |
| | 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 |
| | Итого завтрак: | | 760 | 18 | 20 | 85 | 592 | 384 | 8 | 793 | 76 | 0 | 0 | 0 | 83 | 1 | 0 | 37 | 10 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 1 День 2 | Каша "Яитарная" из крупы пшеничной с яблоками | 250 | 9,775 | 10,000 | 48,113 | 323,440 | 240,850 | 2,131 | 370,960 | 185,040 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 62,590 | 0,228 | 0,271 | 4,165 | 0,060 | 2651/1994 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный в/с) | 100 | 4,126 | 5,105 | 4,182 | 74,575 | 80,525 | 0,244 | 21,105 | 133,700 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,440 | 0,048 | 0,015 | 0,105 | 0,043 | 144/2005, 155/2005 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8,200 | 3,000 | 11,800 | 114,000 | 190,000 | 0,200 | 304,000 | 248,000 | 0,006 | 0,018 | 0,004 | 0,004 | 30,000 | 0,300 | 0,060 | 1,200 | 0,020 | ГОСТ 31981-13 |
| | Фрукты | 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 |
| | Расстегай с мясом (говядина) | 72 | 9,423 | 7,310 | 29,127 | 219,777 | 90,638 | 1,285 | 139,945 | 14,642 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,725 | 0,073 | 0,086 | 0,200 | 0,018 | 6916/1994 |
| Итого завтрак: | | 722 | 32 | 26 | 103 | 779 | 613 | 6 | 1114 | 597 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 1 | 0 | 16 | 5 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|-----------------|--|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------------|
| Неделя 1 День 3 | Запеканка из творога | 200 | 41,225 | 17,304 | 30,802 | 450,880 | 438,160 | 1,145 | 245,784 | 318,160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 46,272 | 0,536 | 0,100 | 0,952 | 0,126 | 223/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с) | 100 | 4,132 | 15,860 | 3,639 | 170,200 | 84,050 | 0,257 | 24,210 | 137,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,230 | 0,065 | 0,015 | 0,105 | 0,111 | 14/2005, 15/2005 |
| | Молоко сгущенное (порционно) | 15 | 1,125 | 0,030 | 8,520 | 44,250 | 34,350 | 0,030 | 57,000 | 47,550 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,100 | 0,023 | 0,009 | 0,150 | 0,000 | ГОСТ 31688-12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 615 | 47 | 34 | 68 | 772 | 568 | 4 | 605 | 519 | 0 | 0 | 0 | 0 | 67 | 1 | 0 | 11 | 5 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 1 День 4 | 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 |
| Завтрак | Котлета рыбная (филе цуки) 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 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,994 | 5,224 | 27,185 | 272,242 | 117,792 | 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 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-88 |
| Итого завтрак: | | 616 | 14 | 14 | 52 | 494 | 254 | 3 | 1390 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|--------------------------------|---|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|---------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| Неделя 1 День 5 | Закуска: Икра кабачковая | 100 | 1,900 | 8,900 | 7,700 | 119,000 | 37,000 | 0,700 | 315,000 | 41,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,050 | 0,020 | 7,000 | 0,153 | ГОСТ 2654-17 |
| Завтрак | Котлета из говядины с соусом красным основным | 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 |
| | 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 |
| | Напиток клюквенный (Брусничный) | 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 |
| | 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 |
| | Хлеб обогащенный Omega | 30 | 0,330 | 0,240 | 1,440 | 7,260 | 41,820 | 0,546 | 63,480 | 18,660 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 15,060 | 0,001 | 0,004 | 0,004 | 0,002 | ТУ4706188 8-001-2021 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 760 | 22 | 29 | 95 | 728 | 430 | 10 | 1176 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0 | 207 | 0 | 0 | 22 | 5 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 1 День 6 | Огурец консервированный | 100 | 0,481 | 0,060 | 1,024 | 7,831 | 14,457 | 0,361 | 84,939 | 13,855 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 8,433 | 0,012 | 0,012 | 3,012 | 0,003 | ГОСТ 31713-12 |
| 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 | 1,566 | 0,240 | 265/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 650 | 20 | 21 | 68 | 548 | 268 | 6 | 756 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 69 | 0 | 0 | 15 | 5 | 0 |
| Итого в среднем за 1-ю неделю: | | 687 | 25 | 24 | 79 | 652 | 419 | 6 | 972 | 247 | 0 | 0 | 0 | 0 | 104 | 1 | 0 | 26 | 5 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------|
| Неделя 2 День 1 | 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 |
| Завтрак | Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным | 60/40 | 13,476 | 15,305 | 13,150 | 244,599 | 155,141 | 2,426 | 273,927 | 21,385 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 23,506 | 0,107 | 0,070 | 2,920 | 0,000 | 279/2005 |
| | Макаронные изделия отварные 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 | 10,080 | 0,027 | 0,107 | 0,000 | 0,008 | 203/2005 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 760 | 22 | 18 | 88 | 605 | 259 | 6 | 836 | 69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0 | 20 | 5 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 2 День 2 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,581 | 4,083 | 42,228 | 236,925 | 194,087 | 0,963 | 250,337 | 158,037 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 45,962 | 0,204 | 0,163 | 1,625 | 0,027 | 175/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с) | 100 | 4,132 | 15,860 | 3,639 | 170,200 | 84,050 | 0,257 | 24,210 | 137,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,230 | 0,065 | 0,015 | 0,105 | 0,111 | 14/2005, 15/2005 |
| | Сок в ассортименте | 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 32920-14 |
| | Расстегай с мясом (говядина) | 72 | 9,423 | 7,310 | 29,127 | 219,777 | 90,638 | 1,285 | 139,945 | 14,642 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,726 | 0,073 | 0,086 | 0,200 | 0,018 | 696/1994 |
| | Йогурт фруктовый | 95 | 3,895 | 1,425 | 5,605 | 54,150 | 95,250 | 0,095 | 144,400 | 117,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,250 | 0,142 | 0,028 | 0,570 | 9,500 | ГОСТ 31981-13 |
| Итого завтрак: | | 717 | 26 | 29 | 101 | 773 | 478 | 5 | 799 | 441 | 0 | 0 | 0 | 0 | 87 | 1 | 0 | 7 | 10 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|--------------|---------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|
| Неделя 2 День 3 | Запеканка из творога | 200 | 41,225 | 17,304 | 30,802 | 450,880 | 438,160 | 1,145 | 245,784 | 318,160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 46,272 | 0,536 | 0,100 | 0,952 | 0,126 | 223/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с) | 100 | 0,766 | 11,555 | 4,377 | 119,125 | 10,025 | 0,124 | 12,405 | 5,300 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,190 | 0,021 | 0,011 | 0,000 | 0,068 | 14/2005 ГОСТ 42- |
| | Молоко сгущенное (порционно) | 20 | 1,500 | 0,040 | 11,360 | 59,000 | 45,800 | 0,040 | 76,000 | 63,400 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,800 | 0,030 | 0,012 | 0,200 | 0,000 | ГОСТ 31688-12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 620 | 44 | 29 | 71 | 736 | 505 | 4 | 613 | 403 | 0 | 0 | 0 | 0 | 63 | 1 | 0 | 11 | 5 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 2 День 4 | 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 |
| Завтрак | Биточки рыбные (филе щуки) 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 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,994 | 5,224 | 27,185 | 272,242 | 117,792 | 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 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,026 | 14,990 | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 630 | 14 | 14 | 53 | 497 | 255 | 3 | 1391 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
|--------------------------------|---|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------------|
| Неделя 2 День 5 | Закуска: Икра кабачковая | 100 | 1,900 | 8,900 | 7,700 | 119,000 | 37,000 | 0,700 | 315,000 | 41,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 0,050 | 0,020 | 7,000 | 0,153 | ГОСТ 2654-17 |
| Завтрак | Котлета из говядины с соусом красным основным | 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 |
| | 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 |
| | Напиток кофейный | 200 | 3,595 | 3,220 | 25,510 | 146,200 | 90,000 | 0,465 | 146,600 | 125,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,000 | 0,150 | 0,090 | 1,300 | 0,022 | 379/2005 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 760 | 25 | 32 | 94 | 766 | 478 | 10 | 1241 | 227 | 0 | 0 | 0 | 0 | 206 | 0 | 1 | 20 | 5 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы, г | Калорийн ость, ккал | P, 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 |
| Неделя 2 День 6 | 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 |
| Завтрак | Сосиска отварная с соусом красным основным | 60/40 | 6,600 | 14,340 | 0,240 | 156,600 | 95,400 | 1,080 | 132,000 | 21,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,000 | 0,090 | 0,114 | 0,000 | 0,000 | 243/2005 528/1994 |
| | Макаронные изделия отварные 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 | 10,080 | 0,027 | 0,107 | 0,000 | 0,008 | 203/2005 |
| | 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 | 0,696 | 0,840 | 0,001 | 0,003 | 2,800 | 0,000 | 377/2005 |
| | 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 |
| | 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 |
| | Фрукты, Выпечка | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 147,000 | 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 |
| Итого завтрак: | | 760 | 15 | 17 | 75 | 620 | 200 | 5 | 705 | 72 | 0 | 0 | 0 | 1 | 48 | 0 | 0 | 20 | 5 | 0 |
| Итого в среднем за 2-ю неделю: | | 708 | 24 | 23 | 80 | 666 | 362 | 6 | 931 | 221 | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 | 0 | 0 | 23 | 5 | 0 |
| Итого в среднем за 2 недели: | | 698 | 25 | 24 | 80 | 659 | 391 | 6 | 952 | 234 | 0 | 0 | 0 | 0 | 97 | 0 | 0 | 25 | 5 | 0 |