

СОГЛАСОВАНО  
  
«01» марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
Общества с Ограниченной Ответственностью  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Харкавлюк  
«01» марта 2024г.

Примерное 12- дневное меню обедов  
на весенний период  
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет  
для школьных столовых  
Общества с Ограниченной Ответственностью  
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 1 День 1	Салат "Витаминный" 1	60	0.489	3.679	3.112	48.786	16.923	0.619	13.786	11.096	0.000	0.000	0.000	0.000	11.067	0.020	0.025	7.080	0.260	48/2005
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	30.480	0.059	0.186	9.200	0.162	102/2005
	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
	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	20.700	0.127	0.061	1.144	0.000	260/2005
	Каша 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	20.244	0.033	0.060	0.000	0.013	171/2005
	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
	Батон йодированный	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	28	0.171	0.034	1.117	5.516	3.840	0.100	4.648	0.812	0.000	0.000	0.000	0.000	1.178	0.002	0.005	0.112	0.000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт, 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>898</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>90</b>	<b>806</b>	<b>477</b>	<b>8</b>	<b>1145</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
	Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 1 День 2	Поджаренная из свежих овощей с маслом растительным	30	0.199	1.810	0.541	19.317	8.698	0.146	55.873	5.397	0.000	0.000	0.000	0.000	4.023	0.005	0.008	1.995	0.000	20/2005
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7.727	3.627	16.126	128.572	126.125	1.213	627.427	32.936	0.000	0.000	0.000	0.000	36.251	0.119	0.152	19.991	0.184	106/2005
	Голубцы ленивые из говядины	100	8.287	13.480	5.453	177.526	112.447	1.481	358.655	66.651	0.000	0.000	0.000	0.000	22.978	0.110	0.056	30.283	0.006	171/1992
	Пюре картофельное	150	3.329	4.353	22.655	143.535	98.160	1.220	783.960	41.280	0.000	0.000	0.000	0.000	33.510	0.132	0.168	26.693	0.029	128/2005
	Напиток из шиповника	200	0.680	0.280	29.620	136.600	3.400	0.660	10.600	12.600	0.000	0.000	0.000	0.000	3.400	0.060	0.014	200.000	0.000	388/2005
	Хлеб пшеничный п/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 Омега	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	ТУ4706188 8-001-2021
Фрукт, 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	
<b>Итого обед:</b>		<b>858</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>671</b>	<b>402</b>	<b>7</b>	<b>2178</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>289</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
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
Обед	Солянка "Домашняя"	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	0.016	228/2020
	Сметана (для пережв. 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
	Битки мясные с соусом красным	60/40	8.123	8.389	8.010	140.016	94.119	1.290	166.153	13.048	0.000	0.000	0.000	0.000	14.140	0.067	0.042	1.800	0.013	157/2003
	Каша рассыпчатая гречневая	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
	Компот из свежих фруктов	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
	Батон йодированный	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	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
	Фрукт. 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
	<b>Итого обед:</b>	<b>898</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>735</b>	<b>419</b>	<b>10</b>	<b>1304</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>185</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 1 День 4	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	71/2005
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
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3.024	2.593	0.061	35.620	31.038	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
	Плов из говядины	150/50	18.753	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
	Напиток из чернослива	200	0.345	0.105	33.575	138.150	12.450	0.525	130.350	12.750	0.000	0.000	0.000	0.000	15.300	0.000	0.015	0.450	0.000	388/2005
	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	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
Фрукт. 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	
<b>Итого обед:</b>	<b>848</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>771</b>	<b>367</b>	<b>8</b>	<b>1414</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 1 День 5	Поджаренная из свежих огурцов с маслом растительным	30	0.199	1.810	0.541	19.317	8.698	0.146	55.873	5.397	0.000	0.000	0.000	0.000	4.023	0.005	0.008	1.995	0.000	20/2005
Обед	Борщ с капустой и картофелем	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	14.908	0.162	82/2005
	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
	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
	Запеченная картошка с мясом	200	24.456	28.302	27.804	464.006	316.208	4.693	1313.640	40.734	0.000	0.000	0.000	0.000	64.561	0.287	0.269	33.700	0.011	248/2005
	Напиток из свежих фруктов	200	0.198	0.044	25.734	105.220	5.060	0.138	44.060	8.200	0.000	0.000	0.000	0.005	2.860	0.007	0.009	13.200	0.000	646/1994
	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 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
<b>Итого обед:</b>		<b>728</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>68</b>	<b>740</b>	<b>414</b>	<b>7</b>	<b>1771</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
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	13.199	0.000	0.000	0.000	0.000	12.506	0.030	0.033	5.225	301.000	39/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крутой пельменой	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
	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
	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
	Котлеты рыбные 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 390/2005
	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
	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
	Батон йодированный	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	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
	Фрукт, 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
<b>Итого обед:</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>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>856</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>91</b>	<b>740</b>	<b>396</b>	<b>8</b>	<b>1485</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>116</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>55</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
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	71/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крутой 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
	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
	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11.749	5.654	4.585	117.480	139.710	0.743	241.768	36.746	0.000	0.000	0.000	0.000	31.194	0.106	0.087	2.806	0.346	229/2005
	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
	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	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	ТУ4706188 6-001-2021
	Фрукт. 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 52976-17
	<b>Итого обед:</b>		<b>908</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>681</b>	<b>390</b>	<b>6</b>	<b>1285</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 2 День 2	Поджаренная из зеленого горошка	30	0.930	0.060	1.950	12.000	18.600	0.210	29.700	6.000	0.000	0.000	0.002	0.001	0.630	0.015	0.033	3.000	0.015	ГОСТ 34112-17
Обед	Борщ с капустой и картофелем	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	14.908	0.162	82/2005
	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
	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
	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
	Напиток из шиповника	200	0.680	0.280	29.620	136.600	3.400	0.660	10.600	12.600	0.000	0.000	0.000	0.000	3.400	0.060	0.014	200.000	0.000	388/2005
	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	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
	Фрукт. 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 52976-17
<b>Итого обед:</b>		<b>828</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>78</b>	<b>782</b>	<b>382</b>	<b>9</b>	<b>1852</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>306</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ыг	Калорий ность, 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	Огурец свежий (порционно)	60	0.420	0.060	1.140	6.600	18.000	0.300	117.600	10.200	0.000	0.000	0.000	0.000	8.400	0.012	0.018	4.200	0.002	71/2005
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9.882	9.037	15.502	183.559	141.540	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
	Биточки 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
	Капуста тушеная	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	0.053	77.872	0.080	139/2005
	Компот из свежих фруктов	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
	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	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
	Фрукт, 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
<b>Итого обед:</b>		<b>888</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>78</b>	<b>664</b>	<b>352</b>	<b>8</b>	<b>1949</b>	<b>175</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ыг	Калорий ность, 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	Салат "Витаминный" 1	60	0.489	3.679	3.112	48.786	16.923	0.619	13.786	11.096	0.000	0.000	0.000	0.000	11.067	0.020	0.025	7.080	0.260	48/2005
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	30.480	0.059	0.186	9.200	0.162	102/2005
	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
	Каша рассыпчатая гречневая	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
	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
	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	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
	Фрукт, 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
<b>Итого обед:</b>		<b>888</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>92</b>	<b>843</b>	<b>499</b>	<b>12</b>	<b>1285</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 2 День 5	Поджаренная кукуруза консервированная	30	0.582	0.105	2.964	15.352	10.852	0.000	0.000	11.117	0.000	0.000	0.000	0.000	3.441	0.013	0.005	1.270	0.000	ГОСТ 34114-17
Обед	Солянка "Домашняя"	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	0.016	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
	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 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	0.700	0.002	0.006	0.000	0.000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб обогащенный Омега	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	ТУ4706:88 8-001-2021
	Фрукт, 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
<b>Итого обед:</b>		<b>818</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>79</b>	<b>684</b>	<b>378</b>	<b>7</b>	<b>1040</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеоды, г	Калорийность, ккал	P, 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
Неделя 2 День 6	Перец болгарский	60	0.780	0.060	2.940	15.600	11.850	0.387	98.070	15.840	0.001	0.000	0.000	0.001	4.860	0.054	0.048	120.000	0.150	27/2005
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3.341	4.218	18.978	127.568	56.858	0.847	283.868	21.704	0.000	0.000	0.000	0.000	16.903	0.064	0.087	9.200	0.181	108/2005
	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
	Вязы "Шокольные" с соусом красным	60/40	8.339	9.277	4.218	133.070	95.325	1.378	178.277	15.586	0.000	0.000	0.000	0.000	13.634	0.091	0.041	1.440	0.111	528/1994 158/2003
	Пюре картофельное	150	3.329	4.353	22.655	143.535	98.160	1.220	783.960	41.280	0.000	0.000	0.000	0.000	33.510	0.132	0.168	26.693	0.029	128/2005
	Компот из свежих фруктов	200	0.591	0.300	31.448	135.378	19.888	1.072	229.604	26.608	0.000	0.000	0.000	0.000	14.030	0.026	0.025	76.940	0.000	342/2005
	Батон йодированный	50	0.380	0.400	2.460	11.750	3.250	0.055	4.650	1.000	0.000	0.000	0.000	0.700	0.002	0.006	0.000	0.000	ГОСТ 27842-88	
	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
	Фрукт, 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
<b>Итого обед:</b>		<b>898</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>94</b>	<b>655</b>	<b>331</b>	<b>8</b>	<b>1915</b>	<b>141</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>244</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b>		<b>871</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>87</b>	<b>718</b>	<b>389</b>	<b>8</b>	<b>1554</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2 недели:</b>		<b>864</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>89</b>	<b>729</b>	<b>393</b>	<b>8</b>	<b>1520</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>119</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	<b>30</b>	<b>0</b>