

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк
_____ 2025г.



Примерное меню завтраков обедов
для возрастной группы с 7 до 17 лет
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли»
для летних оздоровительных кампаний

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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, мкг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Подгарнировка из свежих помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	7,800	0,270	87,000	4,200	0,000	0,001	0,000	0,012	6,000	0,012	0,018	7,500	0,040	71/2005
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	50/50	8,130	9,010	10,720	157,000	97,800	0,880	194,600	40,240	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,090	0,060	0,780	45,830	279/2005
	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
	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
	Итого Завтрак:	660	19	17	73	515	338	6	579	63	0	0	0	0	178	0	0	8	46	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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
Обед	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	103/2005
	Гуляш из курицы	50/50	19,781	5,976	4,297	150,628	156,821	1,418	286,398	34,172	0,000	0,000	0,000	0,000	73,561	0,075	0,073	2,575	0,073	290/2017
	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
	Напиток из апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	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
	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
	Фрукт	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 Обед:	1040	32	19	114	757	418	7	1380	119	0	0	0	0	173	0	0	44	5	0
Итого за день:		1700	50	36	188	1272	757	14	1959	182	0	0	0	0	350	1	1	53	51	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 молочная из пшенной крупы	250	10,913	14,250	55,210	393,800	262,813	1,896	318,463	174,700	0,000	0,000	0,001	0,006	69,650	0,228	0,314	1,625	0,084	173/2005
Завтрак	Бутерброд с сыром (батон йодированный)	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	14/2005, 15/2005
	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
	Булочное изделие	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
	Итого Завтрак:	600	19	26	110	785	380	3	383	324	0	0	0	0	83	0	0	4	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240	26,360	0,751	232,490	13,960	0,000	0,002	0,000	0,015	15,290	0,047	0,060	62,200	0,137	27/2005
Обед	Борщ с капустой и картофелем	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	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005
	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
	Сосиска отварная с соусом красным основным	60/40	5,981	13,988	3,626	64,692	87,923	1,044	144,633	22,404	0,000	0,000	0,000	0,000	13,688	0,086	0,106	0,510	0,116	243/200552 8/1994
	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
	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	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	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
	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
	Фрукт	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 Обед:	1050	17	30	106	665	251	7	1155	123	0	0	0	0	78	0	0	105	5	0
Итого за день:		1650	36	56	216	1450	631	9	1538	447	0	0	0	0	161	1	1	108	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Пудинг творожный с изюмом и джемом	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005 ГОСТ 32099-
Завтрак	Бутерброд с маслом (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
	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
	Итого Завтрак:	500	46	33	69	756	525	2	309	460	0	0	0	0	55	1	0	151	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Поджаренная из огурцов и зеленого горошка консервированных	30	0,285	1,512	0,731	18,070	7,486	0,129	26,947	4,642	0,000	0,000	0,000	0,000	3,128	0,005	0,009	1,362	0,003	21/2005
Обед	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
	Оладьи из печени с соусом томатно-сметанным	50/50	9,748	10,502	6,127	158,705	169,802	3,569	158,740	21,543	0,000	0,000	0,000	0,000	11,134	1,110	0,161	16,550	4,201	282/2005 330/2005
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	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
	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	0,002	0,050	0,001	591/1994
	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
	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
	Итого Обед:	950	18	21	78	568	372	6	1652	98	0	0	0	0	83	1	1	67	4	0
Итого за день:		1450	63	54	147	1324	897	8	1961	558	0	0	0	0	138	2	1	218	5	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат "Витаминный" 1	100	0,815	6,132	5,187	81,310	28,205	1,032	229,877	18,494	0,000	0,000	0,000	0,000	18,446	0,034	0,042	11,800	0,434	48/2005
Завтрак	Омлет натуральный	200	20,845	21,675	3,825	294,011	343,333	3,890	295,342	158,532	0,000	0,000	0,000	0,000	26,435	0,754	0,128	0,735	0,423	210/2005
	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 Омега	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
	Итого Завтрак:	580	22	28	28	454	417	6	594	197	0	0	0	0	61	1	0	13	1	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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
Обед	Котлета из говядины с соусом красным	50/50	7,829	11,341	4,760	151,940	90,808	1,198	175,630	25,937	0,000	0,000	0,000	0,000	13,988	0,085	0,039	0,751	0,118	268/2005528/1994
	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
	Напиток клюквенный/брусничный	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,001	0,002	0,000	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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
	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
	Фрукт	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 Обед:	940	18	20	99	646	216	6	935	97	0	0	0	0	58	0	0	45	5	0
Итого за день:		1520	40	48	127	1100	632	11	1528	294	0	0	0	0	119	1	0	57	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	164,994	0,000	0,000	0,000	0,000	23,884	0,078	0,022	8,525	0,044	50/2005
Завтрак	Биточки рыбные с соусом сметанным	50/50	7,369	7,686	4,876	228,748	93,978	0,414	135,770	47,215	0,000	0,000	0,000	0,000	16,406	0,081	0,056	1,347	0,020	234/2005 330/2005
	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 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	0,003	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	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
	Итого Завтрак:	660	22	25	85	759	443	7	732	239	0	0	0	0	195	0	0	23	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Поджаренная из свежих огурцов	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	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	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
	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
	Напиток из апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	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
	Хлеб обогащенный Omega	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	ТУ4706188 8-001-2021
	Фрукт	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 Обед:	960	23	29	98	744	396	7	1334	95	0	0	0	0	113	0	0	43	5	0
Итого за день:		1620	45	54	183	1503	840	14	2066	334	0	0	0	0	309	1	1	67	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Азу из говядины	200	17,268	19,029	19,123	317,609	218,357	3,271	863,490	28,086	0,000	0,000	0,000	0,000	44,366	0,196	0,179	28,086	0,003	402/1994
Завтрак	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	102,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	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
	Фрукт	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:	580	19	20	51	485	238	6	1156	51	0	0	0	0	57	0	0	118	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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
Обед	Суп картофельный с клёцками	250	4,176	5,272	24,473	159,460	71,073	1,059	354,835	27,130	0,000	0,000	0,000	0,000	21,129	0,080	0,109	11,500	0,226	108/2005
	Котлета из говядины с соусом красным	50/50	7,829	11,341	4,760	151,940	90,808	1,198	175,630	25,937	0,000	0,000	0,000	0,000	13,988	0,085	0,039	0,751	0,118	268/2005528/1994
	Каша рассыпчатая перловая	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
	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	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
	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
	Итого Обед:	940	20	29	104	796	410	5	964	132	0	0	0	0	79	0	0	21	1	0
Итого за день:		1520	39	49	155	1281	647	10	2119	183	0	0	0	0	135	1	0	140	6	0
Итого за неделю:		1577	46	49	169	1322	734	11	1862	333	0	0	0	0	202	1	1	107	13	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат "Витаминный" 1	100	0,815	6,132	5,187	81,310	28,205	1,032	229,877	18,494	0,000	0,000	0,000	0,000	18,446	0,034	0,042	11,800	0,434	48/2005
Завтрак	Печень "По-строгановски"	50/50	14,064	11,193	7,572	188,742	249,247	5,280	240,243	24,353	0,000	0,000	0,000	0,000	16,511	1,637	0,236	25,456	6,208	255/2005
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,756	5,420	48,662	286,027	263,842	6,061	325,697	62,273	0,000	0,002	0,000	0,012	172,933	0,175	0,366	0,000	0,001	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 обогащенный Омега	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
	Итого Завтрак:	660	30	27	91	721	676	13	1011	250	0	0	0	0	238	2	1	39	7	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 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
Обед	Борщ с капустой и картофелем	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	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005
	Котлета куриная с соусом томатно-сметанным	60/40	15,007	8,002	1,855	138,402	121,542	0,963	199,720	24,552	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,078	0,051	1,236	0,078	294/2017
	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
	Напиток из апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	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
	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
	Итого Обед:	940	25	16	90	603	256	4	772	100	0	0	0	0	48	0	0	36	0	0
Итого за день:		1600	55	43	181	1324	932	17	1782	350	0	0	0	0	285	2	1	75	7	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 жидкая молочная из крупы манной	250	7,716	12,575	41,005	309,087	150,125	0,596	236,962	165,575	0,000	0,000	0,000	0,000	24,750	0,218	0,105	1,625	0,083	181/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный)	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
	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
	Булочное изделие	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
	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
	Итого Завтрак:	680	24	38	89	799	462	2	618	562	0	0	0	0	68	1	0	3	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Суп картофельный с клёцками	250	4,176	5,272	23,723	159,460	71,073	1,059	354,835	27,130	0,000	0,000	0,000	0,000	21,129	0,008	0,109	1,150	0,226	108/2005
Обед	Жаркое по-домашнему из говядины	150/50	17,400	20,272	21,091	337,206	227,932	3,404	985,430	27,086	0,000	0,000	0,000	0,000	48,320	0,210	0,202	25,330	0,004	259/2005
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	106,300	4,000	0,172	22,500	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,722	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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
	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
	Итого Обед:	760	23	26	76	627	313	5	1376	64	0	0	0	0	74	0	0	30	0	0
Итого за день:		1440	47	65	165	1427	775	7	1994	625	0	0	0	0	142	1	1	33	0	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 с молоком сгущенным	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005 ГОСТ 32099
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	14/2005, 15/2005
	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
	Итого Завтрак:	500	46	22	69	661	521	2	306	457	0	0	0	0	55	1	0	151	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат из помидоров (лук репчатый, масло растительное)	100	1,114	6,130	4,622	80,650	32,480	0,843	249,086	18,682	0,000	0,000	0,000	0,000	17,708	0,033	0,054	20,300	0,095	23/2005
Обед	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	103/2005
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	12,981	8,928	4,380	150,458	139,574	0,677	289,463	23,104	0,000	0,000	0,000	0,000	28,403	0,118	0,142	2,493	0,378	229/2005
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,135	0,015	21,310	115,300	3,900	0,165	0,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,128	1,200	0,000	0,005	1,500	0,000	349/2005
	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
	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
	Итого Обед:	940	30	28	98	794	517	9	1335	99	0	0	0	0	238	0	1	36	1	0
Итого за день:		1440	75	51	167	1455	1039	11	1641	556	0	0	0	0	293	1	1	187	1	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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	Омлет натуральный	200	20,845	21,675	3,825	294,011	343,333	3,890	295,342	158,532	0,000	0,000	0,000	0,000	26,435	0,754	0,128	0,735	0,423	210/2005
	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	ТУ4706188-8-001-2021
	Итого Завтрак:	580	22	22	25	384	418	5	560	196	0	0	0	0	56	1	0	8	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Поджаренная из свежего болгарского перца	30	0,390	0,030	1,470	7,800	5,925	0,194	49,035	7,920	0,000	0,000	0,000	0,000	2,430	0,027	0,024	0,600	0,075	27/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	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
	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	50/50	8,130	9,010	10,720	157,000	97,800	0,880	194,600	40,240	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,090	0,060	0,780	45,830	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
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	113,600	5,900	1,010	111,380	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	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
	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
	Итого Обед:	940	19	17	106	653	247	4	924	99	0	0	0	0	64	0	0	22	46	0
Итого за день:		1520	41	40	131	1037	665	9	1484	295	0	0	0	0	121	1	0	30	47	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Подгарнировка из свежих помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	7,800	0,270	87,000	4,200	0,000	0,001	0,000	0,012	6,000	0,012	0,018	7,500	0,040	71/2005
Завтрак	Гуляш из курицы	50/50	19,781	5,976	4,297	150,628	156,821	1,418	286,398	34,172	0,000	0,000	0,000	0,000	73,561	0,075	0,073	2,575	0,073	290/2017
	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
	Напиток из апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	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	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
	Итого Завтрак:	590	25	13	83	549	276	3	494	56	0	0	0	0	117	0	0	23	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	164,994	0,000	0,000	0,000	0,000	23,884	0,078	0,022	8,525	0,044	50/2005
Обед	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
	Зразы "Школьные" 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
	Каша рассыпчатая перловая	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
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	106,300	4,000	0,172	22,500	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,722	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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
	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
	Фрукт	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 Обед:	1040	23	26	113	780	491	7	1328	250	0	0	0	0	99	0	0	40	5	0
Итого за день:		1630	48	39	196	1329	768	10	1821	306	0	0	0	0	216	0	0	64	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Подгарнировка из свежих огурцов	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
Завтрак	Печень "По-строгановски"	50/50	14,064	11,193	7,572	188,742	249,247	5,280	240,243	24,353	0,000	0,000	0,000	0,000	16,511	1,637	0,236	25,456	6,208	255/2005
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,135	0,015	21,310	115,300	3,900	0,165	0,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,128	1,200	0,000	0,005	1,500	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	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
	Итого Завтрак:	660	24	20	76	614	495	11	593	53	0	0	0	0	174	2	1	29	6	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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
Обед	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	103/2005
	Перец фаршированный мясом говядина	100	9,946	9,421	10,452	166,527	112,830	1,779	301,574	18,505	0,000	0,000	0,000	0,000	20,202	0,483	0,104	16,500	0,220	286/2005
	Картофель отварной	180	3,708	0,741	30,220	142,758	108,612	1,710	1053,200	23,839	0,000	0,000	0,000	0,000	42,958	0,129	0,222	37,080	0,005	125/2005
	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	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
	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
	Итого Обед:	940	21	27	88	674	382	6	2101	100	0	0	0	0	122	1	1	75	1	0
Итого за день:		1600	46	48	164	1287	877	17	2694	153	0	0	0	0	296	3	1	104	7	0
Итого за неделю:		1538	52	47	167	1310	843	12	1903	381	0	0	0	0	226	1	1	82	11	0
Итого за 2 недели:		1558	49	48	168	1316	788	12	1882	357	0	0	0	0	214	1	1	95	12	0