

СОГЛАСОВАНО

  
  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

  
  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023г.  
С.В. Харкавалюк

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

Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Сa,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№
Неделя 1 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	1,568	396,890	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
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	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	2784/88
	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	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	57976-17
Итого завтрак:		898	29	28	83	706	473	8	1317	94	0	0	0	1	99	0	0	38	5	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Сa,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№
Неделя 1 День 2	Перец болгарский (порционно)	60	0,780	0,060	2,940	15,600	11,850	0,387	98,070	15,840	0,000	0,000	0,000	0,000	4,860	0,054	0,048	12,000	0,150	27/2005
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536	35,984	0,594	293,320	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	0,041	0,051	24,036	0,162	88/2005
	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
	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
	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	528/1994
	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
	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	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	ГОСТ 174706188
	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 8-001-2021
Итого завтрак:		908	19	26	70	586	347	7	1825	159	0	0	0	101	0	0	74	5	0	ГОСТ 57976-17

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,239	6,133	70,020	39,522	0,539	200,178	0,000	0,000	0,000	0,000	14,628	0,056	0,056	7,170	0,318	40/2005	
	Солонина "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600	67,007	0,982	287,033	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	228/2020	
Обед	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	188,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	ГОСТ 282/2005	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	6,140	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	ГОСТ 330/2005	
	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	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	ГОСТ 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	0,700	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	1,176	0,002	0,005	0,112	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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
	Итого завтрак:		898	27	32	96	780	523	13	1321	0	0	0	0	183	2	1	49	10	0
	Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 1 День 4	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005
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	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	
	Мясо старшее 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	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	
	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	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	ГОСТ 265/2005	
	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	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14	
	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 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	1,176	0,002	0,005	0,112	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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
Итого завтрак:		848	27	33	95	788	380	10	1492	0	0	0	0	104	0	0	35	6	0	

Прём пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. в/г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамины B2, мг	Витамины B1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	№ рецептура
Неделя 1 День 5	Оррец свежий (порционнo)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71/2005
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	0,000	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005
	Масo отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	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	0,000	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	66/1994
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,790	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	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	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		858	24	28	71	637	344	8	1773	101	0	0	0	0	93	0	0	67	7	0	
Прём пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. в/г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамины B2, мг	Витамины B1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	№ рецептура
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, оррец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	26,048	0,300	138,720	13,149	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,506	0,030	0,033	5,225	301,000	39/2005
Обед	Рассолынк "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	57,619	0,785	382,381	17,247	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,388	0,052	0,085	13,241	0,162	96/2005
	Масo отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	ГОСТ 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	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	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	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	ГОСТ 234/2005
	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	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	ГОСТ 234/2005
	Компот из сморофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	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	11,790	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	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	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого завтрак:		908	21	23	96	719	298	5	1095	127	0	0	0	0	77	0	0	32	306	0	
Итого в среднем за 1-ю неделю:		886	24	28	85	703	394	9	1470	109	0	0	0	0	110	1	0	49	57	0	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционной)	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
	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
	Рагу из овощей с маслом	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
	Напиток (клубничный/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	390/1994
	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	647/1994
	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	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	Т47/06188 8-001- 2021
Итого завтрак:		838	26	35	80	742	424	9	2112	170	0	0	0	0	138	0	0	116	6	ГОСТ 57976-17
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 2	Салат из свежих овощей с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948	67,008	0,805	153,444	98,996	0,000	0,000	0,000	0,000	14,330	0,047	0,013	5,115	0,026	50/2005
	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
	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	0,008	282/2005
	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	330/2005
	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	0,003	0,050	0,001	304/2005
	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	591/1994
	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 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:		908	24	33	96	781	465	9	1165	171	0	0	0	0	92	2	0	48	10	0

Приём пищи	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	
Неделя 2 День 3	Оррец 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	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005	
	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	34,736	0,145	0,140	17,772	0,170	104/2005	
	Котлета на говядине 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	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005	
	Капустя тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087	62,002	1,200	559,215	85,957	0,000	0,000	0,000	31,365	0,078	0,063	77,872	0,080	528/1994	
	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	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	139/2005	
	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	342/2005	
	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	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	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	26984-86
	Итого завтрак:		923	24	28	78	664	352	8	1949	175	0	0	0	105	0	0	115	5	57976-17
	Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005
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	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	
Гуляш на говядине		60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,061	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2005	
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	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	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	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	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	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	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	57976-17
Итого завтрак:			888	28	30	96	809	333	7	1223	71	0	0	0	75	0	0	32	5	

Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Са,мг	Д,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	17,304	0,291	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	21/2005
	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	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	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	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	241/2005
	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	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	ГОСТ 31452-12
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,596	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	265/2005
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	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	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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	Ca,мг	Са,мг	Д,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг	Mg,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 6	Помидоры свежие (порционная)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
	Солонка "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	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	228/2020
Обед	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Выпечка 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	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/20055
	Каша расплычатая 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	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	28/1994
	Компот из яблок, киви, вишня	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	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	0,000	171/2005
	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	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 342/2005
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	0,000	0,700	0,002	0,005	0,112	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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 26984-86
Итого в среднем за 2-ю неделю:		898	24	27	95	723	421	11	1434	115	0	0	0	0	0	194	0	0	111	5	ГОСТ 57976-17
		886	25	31	88	740	397	9	1505	135	0	0	0	0	0	118	1	0	76	6	ГОСТ 57976-17
Итого в среднем за 2 недели:		886	25	30	86	721	396	9	1488	122	0	0	0	0	0	114	1	0	63	31	ГОСТ 57976-17
		886	25	30	86	721	396	9	1488	122	0	0	0	0	0	114	1	0	63	31	ГОСТ 57976-17