

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Харкавлюк

С.В. Харкавлюк

« 24 » 03 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белгородский

« 24 » 03 2023г.



Примерное 12-дневное меню обедов

на весенний период

Для обучающихся возрастной группы с 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена	
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	100	0,887	6,047	3,251	71,440	29,135	0,525	176,135	17,600	0,000	0,000	0,000	0,000	11,800	0,035	0,042	51,400	0,059	27/2005	60,40	
	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	38,100	0,074	0,233	11,500	0,202	103/2005	14,00	
		Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63	
		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	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2005	86,60	
		Каша расплечатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005	7,92	
		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	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005	4,00	
		Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65	
		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	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	3,84	
		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	5,00
		Итого завтрак:	1055	36	39	95	876	586	10	1508	118	0	0	0	1	116	0	0	77	5	0	210
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	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена	
	Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционной)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	67,7	
	Обед	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	20,600	0,052	0,064	30,045	0,203	88/2005	18,55	
		Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63	
		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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66	
		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	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005 528/1994	47,09	
		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	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005	31,68	
		Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	ГОСТ 591/1994	6,6	
		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	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65	
		Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680	55,760	0,728	84,640	24,880	0,000	0,000	0,000	20,080	0,001	0,001	0,001	0,002	ТУ4706188 8-001-2021	8,16	
	Итого завтрак:	965	22	29	69	619	412	6	2023	165	0	0	0	0	126	0	0	88	0	0	210	

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	Ф, мг	Мg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700	65,870	0,899	333,630	19,050	0,000	0,000	0,000	0,000	24,380	0,093	0,093	11,950	0,531	40/2005	18,40
	Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	228/2010	29,25
		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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
		Оладьи из пшена 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	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	45,76
		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	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005	16,02
		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	342/2005	10,00
		Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
		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	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	3,84
		Итого завтрак:	1050	31	38	111	905	607	15	1575	111	0	0	0	223	2	1	56	11	0	210
	Итого завтрак:		875	29	34	91	792	400	8	1431	67	0	0	0	107	0	0	85	1	0	210
Неделя 1 День 4	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	60,00
	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	24,050	0,066	0,118	16,500	0,202	103/2005	15,00
		Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63
		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	265/2005	83,20
		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	21,20
		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	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
		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	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	3,84
		Итого завтрак:	875	29	34	91	792	400	8	1431	67	0	0	0	107	0	0	85	1	0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный ост, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Се, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	28,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	11,363	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005	23,00
	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	17,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	24/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по Домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	226,424	3,350	975,890	23,190	0,000	0,000	0,000	0,000	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005	91,40
Обед	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	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
	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	3,84
	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	68,00
	Итого завтрак:	1065	22	29	111	837	313	6	1278	128	0	0	0	0	86	0	0	38	6	0	210
Итого в среднем за 1-ю неделю:		999	28	34	92	795	450	9	1612	118	0	0	0	0	127	1	0	69	5	0	210
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	43,414	0,500	231,200	21,915	0,000	0,000	0,000	0,000	20,918	0,050	0,055	8,709	0,502	39/2005	31,10
	Рассолыник "Ленинградский" с крупной 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	22,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	24/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252	63,982	0,226	105,982	34,564	0,000	0,000	0,000	0,000	9,871	0,066	0,055	0,421	0,019	234/2005 330/2005	35,88
Обед	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	8,28
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	6,200	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	7,20
	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	6,65
	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	3,84
	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	68,00
Итого завтрак:		1065	22	29	111	837	313	6	1278	128	0	0	0	0	86	0	0	38	6	0	210
Итого в среднем за 1-ю неделю:		999	28	34	92	795	450	9	1612	118	0	0	0	0	127	1	0	69	5	0	210

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	І, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	24,10
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	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63
	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	116
	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	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	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-	8,16
	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	15
	Итого завтрак:	975	32	40	74	782	506	10	2219	190	0	0	0	1	153	0	1	105	6	0	210
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	І, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Салат из свежклы 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	30,70
Обед	Рассолыник "Ленинградский" с крупной 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	22,75
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	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	45,84
	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	14,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
	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	3,84
	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	53,00
	Итого завтрак:	1065	29	40	112	929	559	10	1405	245	0	0	0	0	114	2	0	55	10	0	210

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	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционнo)	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	60,40
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,489	156,100	2,373	798,089	24,493	0,000	0,000	0,000	0,000	40,876	0,162	0,168	22,117	0,210	104/2005	56,60
	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	47,09
	Капуста тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504	74,403	1,440	671,058	103,149	0,000	0,000	0,000	0,000	37,638	0,093	0,076	93,447	0,096	139/2005	33,84
	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	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
	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	3,84
	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	26,00
	Итого завтрак:	1050	37	41	104	938	485	8	1463	217	0	0	0	0	100	0	0	31	6	0	210
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	43,414	0,500	231,200	21,915	0,000	0,000	0,000	0,000	20,918	0,050	0,055	8,709	0,502	39/2005	31,10
Обед	Солынка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	228/2010	29,25
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	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	86,60
	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	8,28
	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	13,40
	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	6,65
	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	3,84
	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	26,00
	Итого завтрак:	1050	37	41	104	938	485	8	1463	217	0	0	0	100	0	0	31	6	0	210	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	28,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	11,363	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005	23,00
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	17,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	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	83,20
	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	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	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-	8,16
	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	41,00
	Итого завтрак:	985	28	37	86	793	443	8	1316	132	0	0	0	1	123	0	0	38	5	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	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	60,00
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	15,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	46,587	0,674	81,495	3,639	0,000	0,000	0,000	0,000	5,724	0,037	0,015	0,090	0,012	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	4,66
	Биточек 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	268/20055 28/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	225,569	5,042	287,118	16,524	0,000	0,000	0,000	0,000	150,120	0,158	0,323	0,000	0,030	171/2005	16,02
	Компот из апельсинов, киви, яблок	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	28,40
	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	6,65
	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	3,84
	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	7,00
	Итого завтрак:	1065	29	35	120	913	516	12	1814	129	0	0	0	0	238	0	1	167	5	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	Цена
Итого в среднем за 2-ю неделю:		1036	30	37	93	830	481	9	1683	181	0	0	0	0	140	1	0	87	6	0	210
Итого в среднем за 2 недели:		1018	29	36	93	812	466	9	1648	149	0	0	0	0	133	1	0	78	5	0	210