

СОГЛАСОВАНО


Д. Ибрагимов
С. И. Ибрагимов
М. С. Ибрагимов
« 21 » 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С. В. Харкавлюк

« 21 » 03 2023г.

Примерное 12-дневное меню обедов
на весенний период
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет
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	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	60	0,532	3,628	1,950	42,864	17,481	0,315	105,681	10,560	0,000	0,000	0,000	0,000	7,080	0,021	0,025	30,840	0,035	27/2005	36,24
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	11,20
	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
	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
	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	6,60
	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	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	27842-88	4,75
	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	2,69
	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	36,00
	Итого завтрак:	903	33	35	82	775	518	9	1317	98	0	0	0	1	99	0	0	54	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	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	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	40,62
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	14,84
	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
	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	47,09
	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	26,40
	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	ГОСТ 591/1994	6,60
	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	4,75
	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	5,71
	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	38,00
	Итого завтрак:	913	21	27	69	602	366	7	1928	153	0	0	0	0	110	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	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	11,04
Обед	Солжанка "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	23,40
	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 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	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005 330/2005	45,76
	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	13,35
	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	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	10,00
	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	4,75
	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	2,69
	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	28,00
	Итого завтрак:	853	28	32	93	776	385	10	1517	74	0	0	0	0	104	0	36	66	5	0	210
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	15,816	0,451	139,494	8,376	0,000	0,001	0,000	0,009	9,174	0,028	36,000	37,320	0,082	27/2005	36,00
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	12,60
	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
	Глов 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
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14	21,20
	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	4,75
	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	2,69
	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	28,00
	Итого завтрак:	853	28	32	93	776	385	10	1517	74	0	0	0	0	104	0	36	66	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	И, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 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	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005	13,80
	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	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005	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
		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
		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	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005	91,40
Неделя 1 День 6	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	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994	7,00	
		Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	4,75	
		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	2,69
		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	90
		Итого завтрак:	913	20	25	95	728	270	5	1073	112	0	0	0	70	0	0	31	306	0	210
Итого в среднем за 1-ю неделю:		891	26	30	85	724	403	9	1483	106	0	0	0	0	110	1	6	57	56	0	210
Обед	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, 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	12,506	0,030	0,033	5,225	301,000	39/2005	18,66
	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	20,388	0,052	0,085	13,241	0,162	96/2005	18	
	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	
	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	9,871	0,066	0,055	0,421	0,019	234/2005 330/2005	35,88	
	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	6,9	
	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	7,2	
	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	4,75	
	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	2,69	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	90
Итого завтрак:		913	20	25	95	728	270	5	1073	112	0	0	0	70	0	0	31	306	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	У, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	40,62
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	11,20
	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	11,6
	Напиток клюквенный (брусничным)	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	11,1
	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	4,75
	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	5,71
	Итого завтрак:	753	30	38	71	748	459	8	1916	157	0	0	0	0	134	0	0	106	1	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	У, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Салат из свежлы 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	18,42
Обед	Рассолыник "Ленинградский" с крупной 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	18,2
	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 пшеницы 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	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	12,00
	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	6,6
	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	4,75
	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	2,69
	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	75
	Итого завтрак:	913	26	34	96	798	480	10	1192	172	0	0	0	0	94	2	0	48	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	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	36,24
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	52,50
	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	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	0,063	77,872	0,080	139/2005	28,20
	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	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	10,00
	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	4,75
	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	2,69
	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	49
	Итого завтрак:	923	24	28	78	664	352	8	1949	175	0	0	0	0	86	0	0	115	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	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, 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	12,506	0,030	0,033	5,225	301,000	39/2005	18,66
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	23,4
	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	86,6
	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	6,90
	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	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	4,75
	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	2,69
	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	49
	Итого завтрак:	898	34	37	90	829	439	8	1284	202	0	0	0	0	86	0	0	25	306	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	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
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	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005	13,80
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	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
	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	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	4,75
	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	5,71
	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	58,00
	Итого завтрак:	863	27	34	81	740	404	8	1177	109	0	0	0	1	108	0	0	33	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	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	15,816	0,451	139,494	8,376	0,000	0,001	0,000	0,009	9,174	0,028	36,000	37,320	0,082	27/2005	36,00
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	12,60
	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	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	13,35
	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	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	4,75	
	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	2,69
	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	39
	Итого завтрак:	913	26	30	105	805	452	11	1574	117	0	0	0	0	201	0	36	139	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	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Итого в среднем за 2-ю неделю:		877	28	34	87	764	431	9	1515	155	0	0	0	0	121	1	6	78	56	0	210
Итого в среднем за 2 недели:		884	27	32	86	744	417	9	1499	131	0	0	0	0	116	1	6	68	56	0	210