

СОГЛАСОВАНО


Директор
С.В. Харкавлюк
« 24 » 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ


Директор
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр «Торговля» г. Беловарский
С.В. Харкавлюк
« 24 » 03 2023г.

Примерное 12-дневное меню завтраков
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, г	Калорийность, 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 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	60,4
Завтрак	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	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	14,4
	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	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	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	ТУ470618 88-001-	6,12
	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
	Итого завтрак:	760	18	20	85	592	384	8	793	76	0	0	0	0	83	1	0	37	10	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийность, 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 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440	240,850	2,131	370,960	185,040	0,000	0,000	0,000	0,000	62,590	0,228	0,271	4,165	0,060	261/1994	38
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,043	15/2005	15,09
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	4,500	0,030	4,500	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,001	0,000	0,067	14/2005	11,40
	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	25,6
	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	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	2,88
	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	42
	Итого завтрак:	660	23	29	74	656	529	5	980	587	0	0	0	0	109	1	0	16	5	0	140

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	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	4,500	0,030	4,500	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,001	0,000	0,067	14/2005	11,40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005	50,20
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	4,500	0,030	4,500	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,001	0,000	0,067	14/2005	11,40
	Молоко стуженное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	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	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	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	0,000	0,000	ГОСТ 26984-86	2,88
	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	8,00
	Итого завтрак:	630	44	40	71	833	511	4	619	407	0	0	0	0	64	1	0	11	5	0	140
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	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 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	60,4
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	16,092	0,058	24,950	21,384	0,000	0,000	0,000	0,000	2,635	0,024	0,008	0,202	0,003	234/2005	37,6
	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	31,68
	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	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	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	2,88
	Итого завтрак:	760	6	12	50	329	171	2	1172	90	0	0	0	0	59	0	0	39	0	0	140

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 5	Закуска: 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	22,70
Завтрак	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	47,10
	Каша расплычатая 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
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994	19,40
	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 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	ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	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	24,00
	Итого завтрак:	760	22	29	95	728	430	10	1176	126	0	0	0	0	207	0	0	22	5	0	140
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 6	Огулец 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
Завтрак	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
	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	12,00
	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	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	2,88
	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	13,00
	Итого завтрак:	680	24	25	80	640	362	6	907	175	0	0	0	0	84	0	0	16	5	0	140
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	708	23	26	76	630	398	6	941	243	0	0	0	0	101	1	0	24	5	0	140

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 2 День 1	Закуска: Икра кабанковая	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	22,7
Завтрак	Тертельи из говядины	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,07	2,92	0	279/2005	40,86
	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
	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
	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	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	2,88
	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	37
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13	29
	Итого завтрак:	750	17	18	82	568	399	6	939	442	0	0	0	0	84	0	0	16	15	0	140
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 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925	194,087	0,963	250,337	158,037	0,000	0,000	0,000	0,000	45,962	0,204	0,163	1,625	0,027	175/2005	22
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	3,000	0,020	3,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,001	0,000	0,045	14/2005	7,6
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,043	15/2005	15,09
	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	21,2
	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	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	4,75
	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	2,88
	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	37
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13	29
	Итого завтрак:	750	17	18	82	568	399	6	939	442	0	0	0	0	84	0	0	16	15	0	140

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	Мг,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,043	15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005	90,20
	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	3,000	0,020	3,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,001	0,000	0,045	14/2005	7,6
	Молоко стученное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	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	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	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	ТУ470618 88-001-2021	6,12
	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	30,00
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	210	5	1397	127	0	0	0	0	78	0	0	47	5	0	140
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	Мг,мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	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
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	16,092	0,058	24,950	21,384	0,000	0,000	0,000	0,000	2,635	0,024	0,008	0,202	0,003	234/2005	37,6
	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	31,68
	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	6,00
	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	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	ТУ470618 88-001-2021	6,12
	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	30,00
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	210	5	1397	127	0	0	0	0	78	0	0	47	5	0	140

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	Цена
Неделя 2 День 5	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
	Котлета на 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	47,1
	Каша расплччатая 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
	Напиток клюквенный(брусничныи)	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	19,4
	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 столичныи 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	0,000	0,000	ГОСТ 26984-86	2,88
	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	44
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	315	6	1032	219	0	0	0	0	81	0	0	19	5	0	140
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	Цена
Неделя 2 День 6	Закуска: 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	22,7
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	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	243/2005 528/1994	37,85
	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
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	116,200	1,040	206,360	125,720	0,000	0,013	0,003	0,043	31,000	0,158	0,044	1,300	0,020	382/2005	19,4
	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 столичныи 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	0,000	0,000	ГОСТ 26984-86	2,88
	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	44
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	315	6	1032	219	0	0	0	0	81	0	0	19	5	0	140
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	Цена
Итого в среднем за 2-ю неделю:		736	23	25	83	641	379	6	1011	278	0	0	0	0	98	0	0	23	7	0	140
Итого в среднем за 2 недели:		722	23	25	80	635	388	6	976	260	0	0	0	0	100	0	0	23	6	0	140