

СОГЛАСОВАНО

*Директор*

*С. В. Харкавлюк*

«01» \_\_\_\_\_ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Общество с ограниченной ответственностью

«Городской центр торговли» г. Белоярский

С. В. Харкавлюк

\_\_\_\_\_ 2025г.



Примерное 12-дневное меню обедов  
на весенний период  
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет  
для школьных столовых  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный состав, ккал	Р, 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	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	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
	Мясо отварное говяжья (для левых 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
	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
	Батон йодированный	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	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
Итого обед:	Фрукт, 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
		898	29	28	89	771	476	8	1306	97	0	0	0	0	100	0	0	38	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный состав, ккал	Р, 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	Омлет 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
	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,727	3,627	16,126	128,572	126,125	1,213	627,427	32,936	0,000	0,000	0,000	0,000	36,251	0,119	0,152	19,931	0,184
	Голубцы ленивые из говядины с соусом красным основным	60/40	5,664	9,985	6,108	137,882	79,242	1,070	248,319	45,487	0,000	0,000	0,000	0,000	17,401	0,086	0,045	18,642	0,122	171/1994 528/1994
	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
	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005
	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	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
	Фрукт, 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 обед:		858	19	19	89	619	378	7	2130	177	0	0	0	123	0	0	279	5	0	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, 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 зелеными 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
	Обед	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
	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
	Ежики мясные с соусом красным	60/40	8,123	8,389	8,010	140,016	94,119	1,290	166,153	13,048	0,000	0,000	0,000	0,000	14,140	0,067	0,042	1,800	0,013	157/2003
	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
	Компот из свежих фруктов	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
	Батон йодированный	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	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
	Фрукт, 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 обед:		898	23	27	98	735	419	10	1304	94	0	0	0	0	185	0	0	31	5	0
Неделя 1 День 4	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	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
	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
	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 чернослива	200	0,345	0,105	33,575	138,150	12,450	0,525	130,350	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	15,300	0,000	0,015	0,450	0,000	388/2005
	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	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
	Фрукт, 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 обед:		848	26	27	106	771	367	8	1414	71	0	0	0	0	112	0	0	40	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный состав, ккал	Р, 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	
																					Витамин B2, мг
Неделя 1 День 5	Поджаренная из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,065	0,008	1,995	0,000	20/2005	
	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	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005
	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
	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 из свежих фруктов	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	44,060	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	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	
	Фрукт, 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 обед:	828	23	31	71	661	336	7	1721	100	0	0	0	0	90	0	0	66	5	0	
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный состав, ккал	Р, 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	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
	Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупной перловкой	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
		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	
		Потлеты рыбные 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	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	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	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	330/2005	
		Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	
	Батон йодированный	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	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	
	Фрукт, 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 обед:	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:		873	24	26	92	713	379	8	1495	111	0	0	0	0	114	0	0	81	55	0	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, 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 1	Подгарнировка из свежих помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,270	87,900	4,200	0,000	0,012	0,001	0,000	0,012	6,000	0,018	7,500	0,040	71/2005	
	Обед	200	3,341	4,218	18,978	127,568	56,858	283,868	21,704	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,903	0,064	9,200	0,181	108/2005	
	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	ГОСТ 31452-12	
	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	ГОСТ 143/2005
	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	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	ГОСТ 27842-88
Итого обед:	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
		790	25	35	71	704	351	7	1842	145	0	0	0	0	103	0	0	105	6	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, 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 2	Салат из свеклы 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	5,115	0,026	50/2005
Обед	Рассольник "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
	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,749	5,654	4,585	117,480	139,710	0,743	241,768	36,746	0,000	0,000	0,000	0,000	31,194	0,106	0,087	2,806	0,346	229/2005
	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	304/2005
	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005
	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	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
Итого обед:	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
		908	25	26	106	776	406	6	1197	201	0	0	0	0	112	0	0	231	6	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 3 Обед	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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	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
	Биточки 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
	Мапута 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	528/1994
	Компот из свежих фруктов	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
Итого обед:	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
	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
		780	24	28	68	617	341	6	1671	159	0	0	0	0	96	0	0	105	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 4 Обед	Салат "Витаминный" 1	60	0,489	3,679	3,112	48,786	16,923	0,619	13,786	11,096	0,000	0,000	0,000	0,000	11,067	0,020	0,025	7,080	0,260	48/2005
	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
	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
	Наша 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
	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	0,000	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
Итого обед:	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
	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
	Фрукт, 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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ
		888	32	34	92	843	499	12	1285	88	0	0	0	0	203	0	1	29	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, ы,г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, 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 5	Поджаренная кукуруза консервированная	30	0,582	0,105	2,964	15,352	10,852	0,000	0,000	11,117	0,000	0,000	0,000	0,000	3,441	0,013	0,005	1,270	0,000	ГОСТ 34114-17
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
	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
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,394	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
	Мисель	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	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	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
	Фрукт, 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 обед:		818	25	30	82	695	380	7	1065	91	0	0	0	0	97	0	0	21	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, ы,г	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, 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 6	Салат "Витаминный" 2	60	0,960	3,633	6,033	61,284	22,482	0,356	100,194	16,908	0,000	0,000	0,006	0,001	9,942	0,027	0,033	27,000	0,208	49,2005
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	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005
	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
	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
	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
	Компот из свежих фруктов	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
	Батон йодированный	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	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
	Фрукт, 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 обед:		908	19	27	88	672	331	8	1927	160	0	0	0	0	106	0	0	157	6	49
Итого в среднем за 2-ю неделю:		849	25	30	84	718	385	8	1498	141	0	0	0	0	119	0	0	108	5	8
Итого в среднем за 2 недели:		861	24	28	88	715	382	8	1496	126	0	0	0	0	117	0	0	95	30	4