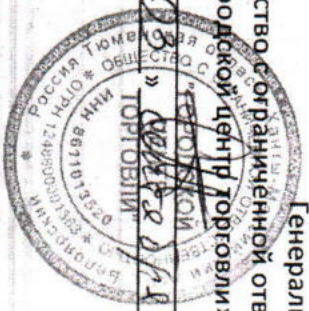


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк

« 23 » августа 2024г.

Примерное 14-дневное меню

на осенне-зимний период

для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет

для школы-интерната

Общество с ограниченной ответственностью

«Городской центр торговли»

Прём пищи	Наименование	Вес б/юда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Фемг	Кмг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Каша молочная пшеница с маслом	200	8,65	4,15	44,038	248,94	207,25	1,497	251,77	137,36	0,000	0,000	0,000	0,000	55,72	0,17	0,25	1,3	0,022	173/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,000	0,000	7,000	0,075	0,070	0,650	0,011	378/2005
	ИТОГО:	400	10	5	61	336	252	2	325	198	0	0	0	0	63	0	0	2	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес б/юда	Белки, г	Жиры,мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Фемг	Кмг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Салат на свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,846	5,676	4,446	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
Завтрак 2	Печень по-строгански	50/50	14,066	11,193	7,581	188,793	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005
[основной]	Картофель отварной	150	3,090	0,618	25,183	118,965	90,510	1,425	877,668	19,866	0,000	0,000	0,000	0,000	35,799	0,108	0,185	30,900	0,004	125/2005
	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
	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:	560	24	21	65	547	500	8	1423	270	0	0	0	0	81	2	1	63	6	0
Прём пищи	Наименование	Вес б/юда	Белки, г	Жиры,мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Фемг	Кмг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Помидоры свежие (порционная)	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	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	30,480	0,059	0,186	9,200	0,162	102/2005
	Мисо отварное голландия (для первой блюда)	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 на 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 на смороктов	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
	ИТОГО:	770	28	28	78	719	462	6	1023	80	0	0	0	0	90	0	0	27	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес б/юда	Белки, г	Жиры,мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Фемг	Кмг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Тертые мясные из оленины	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,982	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002	105/2005
Ужин	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
	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 столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	Ватрушка с повидлом	75	5,424	4,511	30,143	159,244	59,927	1,060	114,022	29,023	0,000	0,000	0,000	0,000	10,838	0,070	0,081	0,280	0,034	410/2005
	ИТОГО:	575	18	14	92	544	194	3	362	70	0	0	0	0	34	0	0	3	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес б/юда	Белки, г	Жиры,мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Фемг	Кмг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ рецептур
Неделя 1 День 1	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	350	7	6	43	281	208	3	637	264	0	0	0	0	42	0	8	13	6	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2655	88	75	340	2426	1616	22	3770	882	0	0	0	0	310	3	10	107	13	0

Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод м.г.	Калории ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Прём пищи Неделя 1 День 2	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,928	4,188	15,952	121,836	139,21	1,221	207,466	128,796	0,000	0,000	0,000	0,000	46,308	0,184	0,109	1,300	0,029	121/2005
	Масло сливочное (порционная)	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
Прём пищи Неделя 1 День 2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,860	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	ГОСТ 27842-88
ИТОГО:		460	6	12	34	262	147	1	227	135	0	0	0	0	48	0	0	4	0	0
Прём пищи Неделя 1 День 2	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод м.г.	Калории ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,065	3,267	33,783	189,540	155,270	0,771	200,270	126,430	0,000	0,000	0,000	0,000	36,770	0,163	0,131	1,300	0,022	175/2005
Прём пищи Неделя 2	Бутерброд с сыром (батон подорожный)	60	3,822	4,785	2,214	65,175	77,975	0,199	17,385	132,900	0,000	0,000	0,000	0,000	5,880	0,046	0,010	0,105	0,043	14/2005, 15/2005
	Колбас питательной	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
ИТОГО:		50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
Прём пищи Неделя 1 День 2	Наименование	Вес блюда	Белок, г	Жиры, мг	Углевод м.г.	Калории ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Подфаршировка на свежик отрудов	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	0,005	0,008	1,995	0,000	20/2005
Обед	Суп картофельный с рыльцами фриями,картофельными	200	7,727	3,627	16,126	128,572	126,125	1,213	62,727	32,936	0,000	0,000	0,000	0,000	36,251	0,119	0,152	19,931	0,184	106/2005
	Голубцы ленивые на говядины	100	8,287	13,480	5,453	177,526	112,447	1,481	358,655	66,651	0,000	0,000	0,000	0,000	22,978	0,110	0,056	30,283	0,006	171/1992
Прём пищи Неделя 1 День 2	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 на 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
ИТОГО:		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
Прём пищи Неделя 1 День 2	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод м.г.	Калории ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Биточки из говядины с соусом красным острым	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,530	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
Ужин	Макaronные надели 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
	Напиток на свежих фруктах	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	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
ИТОГО:		50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-85
Прём пищи Неделя 1 День 2	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод м.г.	Калории ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(вафли)	50	1,400	1,650	38,650	177,000	18,000	0,750	70,000	8,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,000	0,020	0,015	0,000	1,000	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:		350	7	7	70	382	217	3	620	266	0	0	0	0	44	0	0	12	6	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2550	71	74	327	2284	1335	13	3575	1124	0	0	0	0	300	2	1	312	7	0

Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Ме.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Каша молочная на крупу манной с маслом	200	6,173	10,060	32,804	247,270	120,100	0,477	189,570	132,460	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,174	0,084	1,300	0,067	181/2005
Завтрак 1	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
	Итого:	400	10	13	58	393	210	1	336	258	0	0	0	0	34	0	0	3	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Ме.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный с яблоком и джемом	200	41,345	17,304	50,302	535,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005 FOCT 32099-14/2005 15/2005
Завтрак 2	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	FOCT 27842-88
[основной]	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
	Итого:	500	46	33	69	756	525	2	309	460	0	0	0	0	55	1	0	151	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Ме.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
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
Обед	Солонина "Домашняя"	200	4,233	6,467	6,690	102,600	67,007	0,382	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	228/2020 FOCT 31452-12
	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	0,300	0,010	0,003	0,040	0,011	
	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
	Хлеб обогащенный Омга	50	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	Т94/061888 001-2021
	Итого:	770	23	27	87	680	456	9	1101	101	0	0	0	0	194	0	0	21	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Ме.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	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
Ужин	Каша рассыпчатая ржневая	150	4,854	2,802	31,627	171,009	167,469	0,910	100,023	43,776	0,000	0,000	0,000	0,000	24,414	0,042	0,130	0,000	0,013	171/2005
	Напиток клюквенный/брусничный	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,002	0,000	0,002	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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	FOCT 27842-88
	Итого:	500	14	13	64	423	270	3	306	67	0	0	0	0	40	0	0	5	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Ме.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Пирог мясной	80	5,835	7,996	43,876	123,854	66,848	0,807	84,680	30,920	0,000	0,000	0,000	0,000	9,104	0,093	0,068	0,070	0,073	14/2014
	Итого:	280	12	13	53	232	247	1	377	271	0	0	0	0	37	0	8	3	0	0
	Итого за день:	2450	104	99	332	2485	1708	15	2429	1157	0	0	0	0	360	2	9	182	1	0

Приём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Ме, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 4	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,560	3,753	42,041	228,870	139,010	1,337	211,250	132,900	0,000	0,000	0,000	0,000	27,420	0,182	0,097	1,300	0,041	174/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	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
	ИТОГО:	450	7	4	63	323	144	2	220	139	0	0	0	0	29	0	0	81	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Ме, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 4	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698	8,674	0,216	50,963	8,313	0,000	0,000	0,000	0,000	5,060	0,007	0,007	1,807	0,001	ГОСТ 31713-12
Завтрак 2	Биточки рыбные с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	228,748	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
[основной]	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
	Каша 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
	Батон калорийный	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:	560	16	17	55	539	334	3	1201	227	0	0	0	0	89	0	0	31	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Ме, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционный)	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 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
	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 чернославя	200	0,345	0,105	33,575	90,150	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 столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	Булочка "Фантазия" с маслом	50	4,431	6,531	29,941	196,289	50,145	0,730	90,212	15,769	0,000	0,000	0,000	0,000	7,993	0,059	0,068	0,000	0,051	24/2014
	ИТОГО:	760	27	30	125	830	375	6	1171	68	0	0	0	0	108	0	0	30	1	0
Приём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Ме, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 4	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
Ужин	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
	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
	ИТОГО:	500	14	15	59	425	277	2	333	55	0	0	0	0	39	0	0	1	0	0
Приём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ось, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Ме, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 4	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	277,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	350	7	6	55	331	216	3	617	266	0	0	0	0	44	0	0	12	6	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2620	72	73	357	2449	1346	16	3543	756	0	0	0	0	309	1	1	156	7	0

Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,06	10,19	43,478	29,560	159,750	0,607	193,27	129,78	0,000	0,000	0,000	36,220	0,179	0,076	1,300	0,067	174/2005
Завтрак 1	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	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	ИТОГО:	400	10	13	69	176	250	1	340	255	0	0	0	50	0	0	3	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Гуаш на говядине	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
Завтрак 2	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	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
(составной)	Чай с сахаром и лимонном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,860	3,273	0,000	0,000	0,000	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	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	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	ИТОГО:	500	24	24	56	533	351	7	561	29	0	0	0	147	0	0	4	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Подфаршировка из свежих овощей	30	0,199	1,810	0,541	19,317	8,698	0,146	55,873	5,397	0,000	0,000	0,000	4,023	0,005	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	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005
	Мясо отварное говяжья (для перераб блока)	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
	Сметана (для перераб блока)	10	0,260	1,500	0,960	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
	Жаркое по-домашнему на говядине	150/50	17,400	20,272	21,091	337,206	227,932	3,404	985,430	27,086	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	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	Хлеб обогащенный Omega	50	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	ТУ47061888-001-2021
	ИТОГО:	700	23	31	60	606	374	6	1518	108	0	0	0	99	0	0	56	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Тефтели мясные на оленине	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,982	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002	105/2005
Ужин	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,854	2,802	31,627	171,009	167,469	0,910	100,023	43,776	0,000	0,000	0,000	24,414	0,042	0,130	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	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	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
	ИТОГО:	500	12	11	61	425	254	2	243	76	0	0	0	37	0	0	4	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Вулочка дорожная	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
	ИТОГО:	250	9	12	38	296	211	1	335	249	0	0	0	33	0	8	3	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2350	77	90	284	2036	1440	16	2997	717	0	0	0	367	1	9	69	0	0

Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Каша молочная пшеница с маслом	200	8,65	4,15	44,038	248,94	207,25	1,497	251,77	137,36	0,000	0,000	0,000	0,000	55,72	0,17	0,25	1,3	0,022	173/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,650	0,011	378/2005
	ИТОГО:	400	10	5	61	336	252	2	325	198	0	0	0	0	63	0	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	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
Завтрак 2	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
(составной)	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
	Булочка с сыром	60	5,645	6,071	34,817	216,617	70,260	0,631	64,207	61,191	0,000	0,000	0,000	0,000	8,814	0,062	0,070	0,100	0,047	491/2003
	ИТОГО:	510	25	27	92	710	313	4	457	80	0	0	0	0	60	0	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с курицей (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 квасной пшеновой	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
	Котлеты рыбные с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	128,748	108,208	0,460	155,266	50,894	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 фруктов	200	1,040	0,060	30,160	126,200	29,200	0,700	344,000	32,600	0,000	0,000	0,001	0,001	21,000	0,040	0,020	0,800	0,116	348/2005
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	ИТОГО:	770	19	20	93	627	280	3	1105	134	0	0	0	0	84	0	0	21	301	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Калюста тушеная с мясом (говядина)	150/50	20,395	23,556	21,107	381,630	240,800	3,895	1015,110	117,170	0,000	0,003	0,007	0,000	61,040	0,232	0,142	97,860	0,146	256/2005
Ужин	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
	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	
	ИТОГО:	510	21	24	45	522	249	4	1020	124	0	0	0	0	63	0	0	100	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	350	7	6	55	331	216	3	617	266	0	0	0	0	44	0	0	12	6	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2540	81	83	347	2526	1310	16	3525	803	0	0	0	0	314	1	1	136	308	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод М.г	Калории кСДж, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2.мг	Витамин В1.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 7	Омлет натуральный	200	20,257	31,766	3,979	283,11	337,098	3,781	291,998	159,026	0,004	0,000	0,000	0,000	25,768	0,747	0,126	0,735	0,475	210/2005

Принем пищи	Наименование	Вес грамма	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, м.г.	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин B2.мг	Витамин B3.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Каша молочная пшеница с маслом	200	8,65	4,15	44,038	248,94	207,25	1,497	251,77	137,36	0,000	0,000	0,000	0,000	55,72	0,17	0,25	1,3	0,022	173/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,550	0,011	378/2005
	ИТОГО:	400	10	5	61	336	252	2	325	198	0	0	0	0	63	0	0	2	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес грамма	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, м.г.	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин B2.мг	Витамин B3.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Салат из капусты и моркови	60	0,930	3,023	5,632	54,295	18,395	0,348	154,133	26,199	0,000	0,000	0,000	0,000	9,960	0,023	0,017	21,603	0,121	45/2005
Завтрак 2	Бразы "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
(основной)	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
	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
	ИТОГО:	560	16	15	79	523	166	3	413	66	0	0	0	0	36	0	0	223	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес грамма	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, м.г.	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин B2.мг	Витамин B3.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Подфаршировка на свежих ломтиках	30	0,330	0,060	1,140	7,200	7,800	0,270	87,000	4,200	0,000	0,001	0,000	0,012	6,000	0,012	0,018	7,500	0,040	71/2005
Обед	Суп картофельный с мясными первыми блюда	200	3,341	4,218	18,978	127,568	56,858	0,847	283,868	21,704	0,000	0,000	0,000	0,000	16,903	0,064	0,087	9,200	0,181	108/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,820	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
	Пагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	494,286	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
	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
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	ИТОГО:	700	27	37	60	691	374	6	1622	132	0	0	0	0	99	0	0	95	1	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, м.г.	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин B2.мг	Витамин B3.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Печень по-строгановски	50/50	14,066	11,193	7,581	188,783	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005
Ужин	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
	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
	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:	500	18	17	72	553	341	6	302	38	0	0	0	0	46	2	0	27	6	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, м.г.	Калории ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин B2.мг	Витамин B3.мг	Витамин С.мг	Витамин А.мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Сенюк	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
	ИТОГО:	250	6	6	45	284	205	1	339	250	0	0	0	0	35	0	0	2	1	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2410	78	81	317	2387	1339	18	3000	683	0	0	0	0	279	3	1	349	8	0

Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,672	3,868	17,298	123,444	105,45	0,403	166,322	128,612	0,000	0,000	0,000	0,000	16,868	0,158	0,067	1,300	0,080	120/2005
Завтрак 1	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
	ИТОГО:	400	8	7	43	270	195	1	313	254	0	0	0	0	31	0	0	3	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 2	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	200	6,173	10,060	38,804	247,270	120,100	0,477	189,570	132,460	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,174	0,084	1,300	0,067	181/2005
Завтрак 2	Бутерброд с маслом и сыром (бэтон йодированный)	60	3,828	15,540	1,671	160,800	81,450	0,213	20,490	136,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,670	0,063	0,010	0,105	0,110	14/2005, 15/2005
(соевой)	Чай с сахаром и лимонком	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
	Пирог манный	50	3,647	4,998	27,423	169,465	41,780	0,504	52,925	19,325	0,000	0,000	0,000	0,000	5,690	0,058	0,043	0,044	0,046	208/2005
	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
	ИТОГО:	605	18	32	89	694	340	1	419	409	0	0	0	1	46	0	0	5	10	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 2	Салат из свежих овощей с сыром и маслом, дольки помидоров	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
Обед	Расходник "Ленинградский" с крупкой 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 первого блюда)	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 первого блюда)	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 столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	ИТОГО:	770	24	25	95	722	394	4	918	184	0	0	0	0	103	0	0	221	1	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 2	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
Ужин	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	0,198	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
	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:	500	17	16	68	477	292	6	466	39	0	0	0	0	142	0	0	15	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 2	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(вафли)	50	1,400	1,650	38,650	177,000	18,000	0,750	70,000	8,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,000	0,020	0,015	0,000	1,000	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	350	8	7	58	332	209	3	640	264	0	0	0	0	42	0	8	13	6	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2625	75	87	352	2495	1431	15	2757	1150	0	0	0	1	365	2	9	256	17	0

Принем пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калории, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,560	3,753	42,041	228,870	139,010	1,337	211,250	132,900	0,000	0,000	0,000	0,000	27,420	0,182	0,097	1,300	0,041	174/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	ИТОГО:	400	7	4	61	312	140	2	216	138	0	0	0	0	29	0	0	81	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калории, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога с молоком студеным	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005
Завтрак 2	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с)	100	0,766	11,555	4,377	119,125	10,025	0,124	12,405	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005 ГОСТ 42-88
(основной)	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
	ИТОГО:	500	42	29	70	705	451	2	297	328	0	0	0	0	50	1	0	151	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калории, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционный)	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 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
	Витамин на говядину 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
	Калюста 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
	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
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,650	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	ИТОГО:	795	24	27	66	610	341	6	1670	159	0	0	0	0	96	0	0	105	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калории, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3	Тертые мясные из оленины	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,982	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002	105/2005
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,075	10,335	0,000	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	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	11,750	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:	500	13	10	66	441	132	2	208	42	0	0	0	0	21	0	0	4	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калории, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	350	7	6	55	331	216	3	617	266	0	0	0	0	44	0	0	12	6	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2545	92	76	317	2399	1281	15	3009	933	0	0	0	0	240	2	1	353	7	0

Предыдущий	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калории	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 4	Каша молочная "Дружба" с маком	200	6,065	3,267	33,783	189,540	155,270	0,771	200,270	126,430	0,000	0,000	0,000	0,000	36,770	В2.мг	В1.мг	С.мг	А.мг	Рецептур	
Завтрак 1	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	
	ИТОГО:	400	10	6	59	336	245	1	347	252	0	0	0	0	51	0	0	3	0	0	
Предыдущий	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калории	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
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	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	677/2005	
Завтрак 2	Оладьи из печени	100	18,037	17,158	6,113	251,860	316,780	6,956	279,196	14,216	0,000	0,000	0,000	0,000	18,488	2,192	0,302	33,000	8,376	282/2005	
(сметаной)	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	
	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	
	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:	560	23	28	51	547	446	9	1221	72	0	0	0	1	65	2	1	68	9	0	
Предыдущий	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калории	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 4	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	487/2005	
Обед	Суп картофельный с борщами	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	
	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 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	
	Хлеб обогащенный Omega	50	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	ТУ47061888 001-2021	
	ИТОГО:	760	31	34	80	788	537	10	1083	95	0	0	0	0	212	0	1	19	0	0	
Предыдущий	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калории	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 4	Голубцы Ленивые на говядине	100	8,287	13,480	5,453	177,526	112,447	1,481	358,655	66,651	0,000	0,000	0,000	0,000	22,978	0,110	0,056	30,283	0,006	171/1992	
	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	
Ужин	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	
	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:	500	13	19	63	476	200	2	431	77	0	0	0	1	52	0	0	33	0	0	
Предыдущий	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калории	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 4	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005	
Ужин 2	Фрукт	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:	300	6	5	19	155	191	2	570	256	0	0	0	0	37	0	8	13	5	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2520	83	93	273	2302	1620	25	3652	752	0	0	0	2	416	3	10	136	14	0	

Прём пици	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн остр, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Se.мг	Ca.мг	Мg.мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Сул молочный с крупой гречневой	200	4,928	4,188	15,952	121,836	139,21	1,221	207,466	128,796	0,000	0,000	0,000	0,000	46,308	0,184	0,109	1,3	0,029	121/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,550	0,011	378/2005
	ИТОГО:	400	6	5	33	209	184	1	281	189	0	0	0	0	53	0	0	2	0	0
Прём пици	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн остр, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Se.мг	Ca.мг	Мg.мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционная)	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
Завтрак 2	Колбаса "Детская"	60/40	8,125	10,478	5,247	168,312	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
(основной)	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	528/1994
	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
	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:	560	19	16	73	528	262	3	595	171	0	0	0	0	51	0	0	17	0	0
Прём пици	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн остр, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Se.мг	Ca.мг	Мg.мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Солонка "Домашний"	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
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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Плов на говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	12,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005
	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	0,696	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	Хлеб обогащенный Омега	50	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	ТУ47061888-001-2021
	ИТОГО:	660	24	29	64	613	370	5	783	69	0	0	0	1	88	0	0	12	0	0
Прём пици	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн остр, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Se.мг	Ca.мг	Мg.мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Запеканка картофельная с печенью	200	23,639	14,399	33,061	360,512	457,502	9,403	1257,970	37,718	0,000	0,000	0,000	0,000	59,823	2,588	0,540	70,924	9,449	284/2005
Ужин	Напиток из чернослива	200	0,345	0,105	33,575	90,150	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
	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
	ИТОГО:	450	24	15	69	462	473	10	1393	51	0	0	0	0	76	3	1	71	9	0
Прём пици	Наименование	Вес блода	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн остр, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Se.мг	Ca.мг	Мg.мг	Витамин B2,мг	Витамин B1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Сметок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Пирог манный	50	3,647	4,998	27,423	169,465	41,780	0,504	52,925	19,325	0,000	0,000	0,000	0,000	5,690	0,058	0,043	0,044	0,046	208/2005
	ИТОГО:	250	9	10	49	327	230	1	325	261	0	0	0	0	36	0	0	2	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2320	82	75	288	2139	1519	20	3377	742	0	0	0	1	304	4	1	105	10	0

Прём пици	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. М.г.	Калорийн. ость, ккал	Р.мг	Fe, мг	К.мг	Са, мг	Д.мг	Л.мг	Se, мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 6	Каша молочная на кукурузной крупе с маслом	200	6,560	3,753	42,041	228,870	139,010	1,337	211,250	132,900	0,000	0,000	0,000	0,000	27,420	0,182	0,097	1,300	0,041	174/2005
Завтрак 1	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
	Итого:	400	10	7	68	375	229	2	358	259	0	0	0	0	41	0	0	3	0	0
Прём пици	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. М.г.	Калорийн. ость, ккал	Р.мг	Fe, мг	К.мг	Са, мг	Д.мг	Л.мг	Se, мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 6	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
Завтрак 2	Сосиски отварная с соусом красным основным	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005
[основной]	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	528/1994
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	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	0,200	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Итого:	560	17	25	63	549	328	6	581	52	0	0	0	0	154	0	0	87	0	0
Прём пици	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. М.г.	Калорийн. ость, ккал	Р.мг	Fe, мг	К.мг	Са, мг	Д.мг	Л.мг	Se, мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, 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
	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
	Зрава "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
	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	158/2003
	Компот на свежих фруктах	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
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого:	770	15	23	77	582	288	5	1594	141	0	0	0	0	93	0	0	147	1	49
Прём пици	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. М.г.	Калорийн. ость, ккал	Р.мг	Fe, мг	К.мг	Са, мг	Д.мг	Л.мг	Se, мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 6	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
Ужин	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	174/2005
	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	591/1994
	Батон дрожжеванный	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
	Фрукт	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:	600	21	21	67	540	339	6	712	57	0	0	0	0	53	0	0	11	5	0
Прём пици	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. М.г.	Калорийн. ость, ккал	Р.мг	Fe, мг	К.мг	Са, мг	Д.мг	Л.мг	Se, мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 6	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
Ужин 2	Полоска песочная с повидлом в крошке	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
	Итого:	250	12	10	41	302	221	1	347	257	0	0	0	0	35	0	0	1	0	0
	Итого за день:	2580	75	86	315	2348	1405	19	3591	766	0	0	0	0	376	1	1	249	6	49

СОГЛАСОВАНО


« 03 » августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский

С.В. Харкавлюк
2024г.

Примерное 14-дневное меню

на осенне-зимний период

для обучающихся возрастной группы с 12 до 18 лет

для школы-интерната

Общество с ограниченной ответственностью

«Городской центр торговли»

Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг.	Калорийн ость, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Каша молочная пшеница с маслом	250	10,912	14,250	55,210	393,800	267,812	1,896	318,462	174,700	0,000	0,000	0,000	0,000	69,650	0,227	0,313	1,625	0,083	173/2005
	Чай с сахаром	200	1,550	1,276	17,290	87,059	45,000	0,999	73,450	60,473	0,000	0,000	0,000	0,000	7,000	0,075	0,020	0,650	0,011	378/2005
	ИТОГО:	450	12	16	73	481	308	2	392	235	0	0	0	0	77	0	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг.	Калорийн ость, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 1	Салат на свежих 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
Завтрак 2	Печенье по-строгановски	50/50	14,066	11,193	7,581	188,783	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005
	Картофель отварной	180	3,708	0,741	30,219	142,758	108,612	1,710	1053,200	23,839	0,000	0,000	0,000	0,000	42,958	0,129	0,221	37,080	0,004	125/2005
(основной)	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
	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:	630	26	25	73	624	563	9	1701	340	0	0	0	0	98	2	1	72	6	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг.	Калорийн ость, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 1	Помидоры свежие (порционный)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,600	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133
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	102/2005
	Минсо отварное говядины (для первого блюда)	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 на 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 пшеница	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005
	Компот из мороженых	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
	ИТОГО:	890	31	30	91	794	526	7	1255	98	0	0	0	0	109	0	0	40	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг.	Калорийн ость, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 1	Ферули мясные на оленины	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,582	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002
Ужин	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
	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 столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-85
	Ватрушка с повидлом	75	5,424	4,511	30,143	159,244	59,927	1,060	114,022	29,023	0,000	0,000	0,000	0,000	10,838	0,070	0,081	0,280	0,034	410/2005
	ИТОГО:	605	19	14	100	581	203	3	375	72	0	0	0	0	36	0	0	3	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод Мг.	Калорийн ость, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 1	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	100	1,680	1,980	46,380	252,400	34,560	1,440	134,400	15,360	0,000	0,000	0,000	0,000	9,600	0,038	0,028	0,000	1,920	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	8	7	66	407	226	4	704	271	0	0	0	0	47	0	8	13	7	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2975	97	92	402	2888	1835	25	4427	1016	0	0	0	0	366	3	10	130	14	0

Прём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Ф/мг	К/мг	С/мг	Д/мг	Л/мг	Се/мг	Ф/мг	Ме/мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№
Прём пищи	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,16	5,235	19,94	152,295	174,012	1,516	259,332	160,995	0,000	0,000	0,000	0,000	57,885	0,230	0,136	1,625	0,036	14/2005
Неделя 1 День 2	Масло сливочное (пирожинно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	3,000	0,020	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,001	0,000	0,045	14/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и лимонном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,860	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	ГОСТ 27842-88
	ИТОГО:	510	7	13	38	293	182	2	279	168	0	0	0	0	59	0	0	4	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Ф/мг	К/мг	С/мг	Д/мг	Л/мг	Се/мг	Ф/мг	Ме/мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№
Неделя 1 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
Завтрак 2	Бутерброд с сыром (батон)	100	4,126	5,105	4,182	74,575	80,525	0,244	21,105	133,700	0,000	0,000	0,000	0,000	6,440	0,048	0,015	0,105	0,043	14/2005
	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	15/2005
	Булочка "Ромашка" с джемом	75	5,949	6,843	50,708	287,749	58,890	0,776	84,132	21,807	0,000	0,000	0,000	0,000	9,820	0,054	0,096	0,090	0,042	ГОСТ 31981-13
	ИТОГО:	625	26	19	109	713	524	2	660	562	0	0	0	0	92	1	0	3	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Ф/мг	К/мг	С/мг	Д/мг	Л/мг	Се/мг	Ф/мг	Ме/мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№
Неделя 1 День 2	Подфаршировка на свежих огурцах	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	0,005	0,008	1,995	0,000	20/2005
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,274	4,448	19,994	153,700	146,340	1,626	762,160	60,140	0,000	0,000	0,000	0,000	43,800	0,138	0,318	24,596	0,229	106/2005
	Голубцы Ленивые на говядины	100	8,287	13,480	5,453	177,526	112,447	1,481	358,655	66,651	0,000	0,000	0,000	0,000	22,978	0,110	0,056	30,283	0,006	171/1992
	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
	Напиток из шпинатика	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	0,080	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
	ИТОГО:	810	22	26	85	671	392	5	2133	195	0	0	0	0	115	0	1	289	0	0
Прём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Ф/мг	К/мг	С/мг	Д/мг	Л/мг	Се/мг	Ф/мг	Ме/мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№
Неделя 1 День 2	Биточки 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
	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	528/1994
Ужин	Напиток на свежих фруктах	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	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	203/2005
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	646/1994
	ИТОГО:	530	17	14	77	503	174	3	335	48	0	0	0	0	31	0	0	15	0	ГОСТ 26984-86
Прём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калории, ккал	Р/мг	Ф/мг	К/мг	С/мг	Д/мг	Л/мг	Се/мг	Ф/мг	Ме/мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№
Неделя 1 День 2	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(вафли)	100	2,800	3,300	77,300	354,000	36,000	1,500	140,000	16,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,040	0,030	0,000	2,000	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	9	9	109	559	235	4	690	274	0	0	0	0	49	0	0	12	7	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2875	80	81	417	2739	1506	16	4096	1246	0	0	0	0	347	2	1	323	8	0

Прёмк пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Каша молочная на крупе манной с маслом	250	7,716	12,575	41,005	309,087	150,125	0,596	236,962	165,575	0,000	0,000	0,000	0,000	24,750	0,217	0,105	1,625	0,083	181/2005
Завтрак 1	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
	ИТОГО:	450	11	16	67	455	240	1	384	291	0	0	0	0	39	0	0	3	0	0
Прёмк пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный с изюмом и джемом	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,335	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005
Завтрак 2	Бутерброд с маслом и сыром	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005
(основной)	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,949	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15/2005
	ИТОГО:	500	46	33	69	756	525	2	309	460	0	0	0	0	55	1	0	151	0	376/2005
Прёмк пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
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
Обед	Солонья "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	228/2020
	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	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
	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
	Хлеб обогащенный Омента	50	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	194/061888
	ИТОГО:	890	27	33	100	798	537	10	1352	115	0	0	0	0	233	0	1	28	1	001-2021
Прёмк пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Эрза "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	158/2003
Ужин	Каша рассыпчатая ржневая	180	5,824	3,362	37,952	205,210	200,962	1,091	120,027	52,523	0,000	0,000	0,000	0,000	29,296	0,050	0,155	0,000	0,015	171/2005
	Напиток клюквенный/брусничный	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,002	0,000	0,002	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	Хлеб пшеничный н/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:	530	15	13	71	457	304	3	326	76	0	0	0	0	45	0	0	5	0	0
Прёмк пици	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, Мг	Калорийн ость, ккал	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Ме,мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Пирог манчид	80	5,835	7,996	43,876	123,854	66,848	0,807	84,680	30,920	0,000	0,000	0,000	0,000	9,104	0,093	0,068	0,070	0,073	14/2014
	Фрукт	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:	380	12	13	63	279	258	3	655	287	0	0	0	0	46	0	8	13	5	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2750	110	108	369	2746	1863	19	3026	1229	0	0	0	0	418	2	9	199	6	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод М.г	Калорийн ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Приём пищи Неделя 1 День 4	Чаша молочная на кефирной базе с маслом	250	8,200	4,691	52,551	286,087	173,762	1,067	264,062	166,125	0,000	0,000	0,000	0,000	34,275	0,227	0,121	1,625	0,051	174/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	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
	ИТОГО:	500	9	5	74	381	178	1	273	172	0	0	0	0	36	0	0	82	0	0
Приём пищи Неделя 1 День 4	Орлец 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
	Биточки рыбные с соусом метанальным	60/40	8,551	8,453	4,623	228,748	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	330/2005
Завтрак 2 (основной)	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	272,242	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
	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
	Батон водироованный	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	
	ИТОГО:	630	17	18	60	671	360	3	1392	241	0	0	0	99	0	0	38	0	0	0
Приём пищи Неделя 1 День 4	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод М.г	Калорийн ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Промидоры свежие (порционный)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Обед	Суп картофельный с мякдойными изделиями Мясо отварное говядины (для первых блюд)	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
	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 на черносливя	200	0,345	0,105	33,575	90,150	12,450	0,575	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 столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86
	Булочка "Фантази" с клюком	50	4,431	6,531	29,941	196,289	50,145	0,730	90,212	15,769	0,000	0,000	0,000	0,000	7,993	0,059	0,068	0,000	0,051	24/2014
	ИТОГО:	860	31	33	130	899	429	7	1437	79	0	0	0	0	124	0	0	44	1	0
Приём пищи Неделя 1 День 4	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод М.г	Калорийн ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Биточки из говядины с соусом красный основной	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
Ужин	Чаша расщипчатая перловая	180	5,603	3,269	40,166	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005
	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	591/1594
	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	
	ИТОГО:	530	15	16	66	461	309	3	351	60	0	0	0	43	0	0	1	0	0	
Приём пищи Неделя 1 День 4	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод М.г	Калорийн ккал	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	100	1,680	1,980	46,380	252,400	34,560	1,440	134,400	15,360	0,000	0,000	0,000	0,000	9,600	0,038	0,028	0,000	1,920	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	7	7	78	457	234	4	684	273	0	0	0	49	0	0	12	7	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	80	79	408	2869	1510	18	4137	826	0	0	0	351	1	1	176	8	0	

Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевода	Калории	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
		блюда			М, г	ккал	ость, мкал								В2, мг	В1, мг	С, мг	Д, мг	Рецептур
Неделя 1 День 5	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,575	12,737	54,347	363,200	199,687	0,758	241,587	162,225	0,000	0,000	0,000	45,275	0,224	0,095	1,625	0,083	174/2005
		200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
Итого:		450	11	16	80	509	290	1	388	288	0	0	0	59	0	0	3	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевода	Калории	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
		блюда			М, г	ккал	ость, мкал								В2, мг	В1, мг	С, мг	Д, мг	Рецептур
Неделя 1 День 5	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	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
		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
Завтрак 2	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,860	3,273	0,000	0,000	0,000	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
		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
Итого:		530	25	25	63	578	389	7	609	32	0	0	0	172	0	0	4	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевода	Калории	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
		блюда			М, г	ккал	ость, мкал								В2, мг	В1, мг	С, мг	Д, мг	Рецептур
Неделя 1 День 5	Поджаренная из свежих овощей	30	0,199	1,810	0,541	19,317	8,698	0,146	55,873	5,397	0,000	0,000	0,000	4,023	0,005	0,008	1,995	0,000	20/2005
		250	1,774	5,120	12,295	103,385	49,565	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005
Обед	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	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
		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
	Жаркое по-домашнему на говядине	150/50	17,400	20,272	21,091	337,206	227,932	3,404	985,430	27,086	0,000	0,000	0,000	48,320	0,210	0,202	25,330	0,004	259/2005
		200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
	Напиток из свежих фруктов	200	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	74/061888
		50	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	001-2021
Итого:		750	23	32	62	627	384	6	1589	115	0	0	0	104	0	0	59	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевода	Калории	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
		блюда			М, г	ккал	ость, мкал								В2, мг	В1, мг	С, мг	Д, мг	Рецептур
Неделя 1 День 5	Тертые мясные из оленины	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,982	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002	105/2005
		180	5,824	3,362	37,952	205,210	200,962	1,091	120,027	52,523	0,000	0,000	0,000	29,296	0,050	0,155	0,000	0,015	171/2005
Ужин	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
		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
Итого:		530	13	11	67	459	287	2	263	85	0	0	0	42	0	0	4	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевода	Калории	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Li, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
		блюда			М, г	ккал	ость, мкал								В2, мг	В1, мг	С, мг	Д, мг	Рецептур
Неделя 1 День 5	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	292,000	240,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
		50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	0,437	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005
Ужин 2	Булочка Дорожная	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
		350	10	12	48	343	222	3	613	265	0	0	0	42	0	8	13	5	0
Итого за день:		2510	82	96	320	2517	1572	20	3462	785	0	0	0	420	2	9	83	5	0

Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн кВт, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Каша молочная пшеница с маслом	250	10,912	14,250	55,210	393,800	262,812	1,896	318,462	174,700	0,000	0,000	0,000	0,000	69,650	0,277	0,313	1,625	0,083	173/2005
	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,550	0,011	378/2005
	ИТОГО:	450	12	16	73	481	308	2	392	235	0	0	0	0	77	0	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн кВт, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 6	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,655	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240
Завтрак 2	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
	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
[основной]	Булочка с сыром	60	5,645	6,071	34,817	216,617	70,260	0,631	64,207	61,191	0,000	0,000	0,000	0,000	8,814	0,062	0,070	0,100	0,047	491/2003
	ИТОГО:	510	25	27	92	710	313	4	457	80	0	0	0	0	60	0	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн кВт, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кунжутной (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
Обед	Рассольник "Ленинградский" с капустой педролой	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
	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
	Котлеты 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	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	330/2005
	Компот из фруктов	200	1,040	0,060	30,160	126,200	29,200	0,700	344,000	32,600	0,000	0,000	0,001	0,001	21,000	0,040	0,020	0,800	0,116	203/2005
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	348/2005
	ИТОГО:	890	21	24	107	728	321	4	1306	150	0	0	0	99	0	0	28	1	0	ГОСТ 26984-86
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн кВт, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 6	Капуста тушеная с мясом (говядина)	150/50	20,395	23,556	21,107	381,630	240,800	3,895	1015,110	117,170	0,000	0,003	0,007	0,000	61,040	0,232	0,142	97,860	0,146
Ужин	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
	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:	450	21	24	45	522	249	4	1020	124	0	0	0	0	63	0	0	100	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.г	Калорийн кВт, ккал	Р.мг	Fe.мг	К.мг	Са.мг	Д.мг	Л.мг	Се.мг	Ф.мг	Мг.мг	Витамин В2,мг	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 6	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	100	1,680	1,980	46,380	252,400	34,560	1,440	134,400	15,360	0,000	0,000	0,000	0,000	9,600	0,038	0,028	0,000	1,920	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	7	7	78	457	234	4	684	273	0	0	0	0	49	0	0	12	7	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2700	87	98	395	2898	1424	17	3860	863	0	0	0	0	348	1	1	143	8	0

Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 7	Омлет натуральный	200	20,257	31,766	3,979	283,11	337,098	3,781	291,998	159,026	0,004	0,000	0,000	0,000	25,768	0,747	0,126	0,735	0,475	210/2005
	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
	ИТОГО:	400	24	35	29	429	427	4	439	285	0	0	0	0	40	1	0	2	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 1 День 7	Подарнировка на свежих огурцах	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	0,005	0,008	1,995	0,000
Завтрак 2	Зразы "Школьные" с сыром красным	60/40	8,339	9,277	4,218	133,070	95,335	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
	Каша расщипчатая 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
(основной)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,860	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	0,340	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	ГОСТ 27842-88
	Булочка "Фантазия" с изюмом	50	4,431	6,531	29,941	196,289	50,145	0,730	90,212	15,769	0,000	0,000	0,000	0,000	7,993	0,059	0,068	0,000	0,051	24/2014
	ИТОГО:	610	23	25	95	696	385	7	628	58	0	0	0	0	177	0	0	6	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 1 День 7	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
Обед	Мясо отварное говядина (для пельменей блода)	10	3,074	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,075	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Котлета "Детская"	60/40	8,125	10,478	5,247	168,312	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 из бобовых	180	17,607	5,627	42,481	291,020	284,857	5,888	749,768	106,452	0,000	0,000	0,000	0,000	92,073	0,134	0,693	0,000	0,025	528/1994
	Компот из свежих фруктов	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	199/2005
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	646/1994
	ИТОГО:	790	32	22	96	732	498	9	1537	159	0	0	0	0	141	0	1	31	0	ГОСТ 26984-86
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 1 День 7	Азу на говядине	150/50	17,268	19,029	19,123	317,609	218,357	3,271	863,490	28,086	0,000	0,000	0,000	0,000	44,366	0,196	0,179	20,939	0,003
Ужин	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
	ИТОГО:	450	18	19	40	403	225	3	905	34	0	0	0	0	47	0	0	21	0	0
Приним пищи	Наименование	Вес блока	Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
	Неделя 1 День 7	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	108,000	180,000	0,200	297,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044
Ужин 2	Кондитерские изделия(вафли)	100	2,800	3,300	77,300	354,000	36,000	1,500	140,000	16,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,040	0,030	0,000	2,000	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	9	9	97	509	227	4	710	272	0	0	0	0	47	0	8	13	7	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2650	106	110	358	2768	1761	28	4219	807	0	0	0	0	452	2	10	73	8	0
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	2771	91	96	376	2762	1620	20	3949	976	0	0	0	0	387	2	6	172	8	0

Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 1	Каша молочная пшеница с маслом	250	10,912	14,250	55,210	393,800	262,812	1,896	318,462	174,700	0,000	0,000	0,000	0,000	69,650	0,227	0,313	1,625	0,083	173/2005	
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,390	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,650	0,011	378/2005	
	ИТОГО:	450	12	16	73	481	308	2	392	235	0	0	0	0	77	0	0	2	0	0	
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 1	Салат на капусте и моркови	100	1,550	5,038	9,388	90,492	30,659	0,581	256,922	43,666	0,000	0,000	0,000	0,000	16,600	0,038	0,029	36,005	0,202	45/2005	
Завтрак 2	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	528/1594	
(основной)	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	158/2003	
	Напиток на 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	203/2005	
	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	388/2005	
	ИТОГО:	630	18	17	90	597	188	4	528	85	0	0	0	0	44	0	0	237	0	0	
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 1	Поджаренная на свежих помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	7,800	0,270	87,000	4,200	0,000	0,001	0,000	0,012	6,000	0,012	0,018	7,500	0,040	71/2005	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,176	5,272	23,223	159,460	71,073	1,059	354,835	27,130	0,000	0,000	0,000	0,000	21,129	0,008	0,109	1,150	0,226	108/2005	
	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	
	Рягуз на овощах 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	
	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	390/1994	
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	376/2005	
	ИТОГО:	750	28	38	65	723	388	6	1693	137	0	0	0	0	104	0	0	87	1	ГОСТ 26984-86	
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 1	Печень по-строгански	50/50	14,066	11,193	7,581	188,783	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005	
Ужин	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	
	Компот из смородинов	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	
	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:	530	19	18	80	598	357	6	313	39	0	0	0	0	51	2	0	27	6	0	
Приним пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 1	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005	
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	100	1,680	1,980	46,380	252,400	34,560	1,440	134,400	15,360	0,000	0,000	0,000	0,000	9,600	0,038	0,028	0,000	1,920	ГОСТ 14031-14	
	Фрукт	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:	400	7	7	78	457	234	4	684	273	0	0	0	0	49	0	0	12	7	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2760	85	97	385	2856	1475	22	3610	770	0	0	0	0	324	3	1	366	14	0	

Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.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
Неделя 2 День 3	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	250	8,200	4,691	52,551	286,087	173,762	1,067	264,062	166,125	0,000	0,000	0,000	0,000	34,275	0,227	0,111	1,625	0,051	174/2005
Завтрак 1	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	Итого:	450	9	5	71	369	175	1	269	171	0	0	0	0	36	0	0	82	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.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
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога с молоком сухим	200	41,345	17,304	50,302	525,880	440,860	1,535	284,484	322,360	0,000	0,000	0,000	0,000	48,372	0,542	0,102	150,952	0,126	223/2005
Завтрак 2	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный в/с)	100	0,766	11,555	4,377	119,125	10,025	0,124	12,405	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005
(основной)	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	ГОСТ 42-88
	Итого:	500	42	29	70	705	451	2	297	328	0	0	0	0	50	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.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
Неделя 2 День 3	Омлет свежий (порционной)	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
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
	Биточки на говядины с соусом крестным 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
	Карпуста тушенная	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	528/1994
	Комлот 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	139/2005
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	342/2005
	Итого:	915	25	30	74	668	380	7	1990	186	0	0	0	0	114	0	0	128	0	86
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.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
Неделя 2 День 3	Тертые мясные из оленины	50/50	6,325	7,666	4,791	113,783	77,810	0,982	137,956	24,805	0,000	0,000	0,000	0,000	10,770	0,206	0,102	2,130	0,002	105/2005
Ужин	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
	Комлот из свежих фруктов	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
	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:	530	14	10	73	479	142	2	221	44	0	0	0	0	23	0	0	4	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод М.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
Неделя 2 День 3	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005
Ужин 2	Кондитерские изделия(печенье)	100	1,680	1,980	46,380	252,400	34,560	1,440	134,400	15,360	0,000	0,000	0,000	0,000	9,600	0,038	0,028	0,000	1,920	ГОСТ 14031-14
	Фрукт	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:	400	7	7	78	457	234	4	684	273	0	0	0	0	49	0	0	12	7	0
	Итого за день:	2795	97	81	366	2678	1381	16	3462	1004	0	0	0	0	271	2	1	376	8	0

Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевода м.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
Принем пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевода	Калорийн	Р.мг	Fe,мг	К.мг	Са,мг	Д.мг	Л.мг	Se,мг	Ф.мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 4	Каша молочная "Дружба" с маслом	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
Завтрак 1	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
	ИТОГО:	450	11	7	68	383	284	1	397	284	0	0	0	0	60	0	0	3	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевода м.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
Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	100	1,522	10,780	7,791	129,194	44,573	0,751	236,330	20,446	0,000	0,000	0,000	0,000	18,467	0,040	0,060	9,651	0,208	67/2005
Завтрак 2	Оладьи на печени	100	18,037	17,158	6,113	251,660	316,780	6,956	279,196	14,216	0,000	0,000	0,000	0,000	18,488	2,192	0,302	33,000	8,376	282/2005
(основной)	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	272,242	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
	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
	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	0,005	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	ИТОГО:	630	24	34	59	727	484	9	1473	88	0	0	0	1	79	2	1	77	9	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевода м.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
Неделя 2 День 4	Салат "Витаминный" 1	100	0,815	6,132	5,187	81,310	28,205	1,032	229,877	18,494	0,000	0,000	0,000	0,000	18,446	0,034	0,042	11,800	0,434	48/2005
Обед	Суп картофельный с овощами	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	102/2005
	Гуляш на 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 расщипчатка 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
	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
	Хлеб обогащенный Омег	50	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	ТУ47051888 001-2021
	ИТОГО:	880	34	38	94	897	607	12	1446	112	0	0	0	0	252	0	1	26	1	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевода м.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
Неделя 2 День 4	Голубцы говяжьи на говядине	100	8,287	13,480	5,453	177,526	112,447	1,481	358,655	66,651	0,000	0,000	0,000	0,000	22,978	0,110	0,056	30,283	0,006	171/1992
	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
Ужин	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
	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	0,000	ГОСТ 27842-88
	ИТОГО:	530	13	20	71	521	217	2	442	78	0	0	0	1	57	0	0	33	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевода м.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
Неделя 2 День 4	Молоко	200	5,800	5,000	9,690	108,000	180,000	0,200	297,000	240,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,000	0,300	8,085	2,600	0,044	385/2005
Ужин 2	Фрукт	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
	Кондитерские изделия(вафли)	100	2,800	3,300	77,300	354,000	36,000	1,500	140,000	16,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,040	0,030	0,000	2,000	ГОСТ 14031-14
	ИТОГО:	400	9	8,7	96,7	509	227	3,9	710	272	0	0,002	0	0,008	47	0,36	8,145	12,6	7,044	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2890	92	108	388	3037	1819	29	4467	834	0	0	0	2	494	4	10	152	16	0

Принём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 5	Суп молочный с крутой пшеницей	250	6,16	5,335	19,94	152,295	174,012	1,526	259,332	160,995	0,000	0,000	0,000	0,000	57,885	0,230	0,136	1,625	0,036	121/2005	
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	200	1,550	1,276	17,290	87,059	45,000	0,099	73,450	60,473	0,000	0,000	0,001	0,002	7,000	0,075	0,020	0,650	0,011	378/2005	
	ИТОГО:	450	8	7	37	239	219	2	333	221	0	0	0	0	65	0	0	2	0	0	
Принём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005	
Завтрак 2	Котлета "Детская"	60/40	8,125	10,478	5,247	168,312	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	
(основной)	Маринованые изделия открытые 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	528/1994	
	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	
	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:	630	20	16	81	575	282	4	724	179	0	0	0	0	61	0	0	27	0	0	
Принём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 5	Солнина "Домашний"	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	228/2020	
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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,880	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	
	Чай с сахаром и лимонном	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 обогащенный Омега	50	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	ТУ47061898-001-2021	
	ИТОГО:	710	25	31	66	638	387	5	852	72	0	0	0	1	92	0	0	14	0	0	
Принём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 5	Запеканка картофельная с пшеном	200	23,639	14,399	33,061	360,512	457,502	9,403	1257,970	37,718	0,000	0,000	0,000	0,000	59,823	2,588	0,540	70,924	9,449	284/2005	
Ужин	Напиток на черносливя	200	0,345	0,105	33,575	90,150	12,450	0,575	130,350	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	15,300	0,000	0,015	0,450	0,000	388/2005	
	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	
	ИТОГО:	450	24	15	69	462	473	10	1393	51	0	0	0	0	76	3	1	71	9	0	
Принём пищи	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевод	Калорийн	Р,мг	Fe,мг	К,мг	Са,мг	Д,мг	Л,мг	Се,мг	Ф,мг	Мг,мг	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	№
Неделя 2 День 5	Сметок	200	5,400	5,000	21,600	158,000	188,000	0,200	272,000	242,000	0,000	0,000	0,000	0,000	30,000	0,260	0,060	1,800	0,044	386/2005	
Ужин 2	Пирог мясной	50	3,647	4,998	27,423	169,465	41,780	0,504	52,925	19,325	0,000	0,000	0,000	0,000	5,690	0,058	0,043	0,044	0,046	208/2005	
	Фрукт	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:	350	9	10	59	374	241	3	603	277	0	0	0	0	45	0	0	12	5	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2590	87	79	313	2290	1601	23	3905	801	0	0	0	1	338	4	1	127	15	0	

Продукт	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевода, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
Продукт 1	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	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005	
	Итого:	450	12	8	78	432	264	2	411	292	0	0	0	48	0	0	3	0	0	
Продукт 2	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, мг	Углевода, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
	Неделя 2 День 6	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	24,380	0,093	0,093	11,950	0,531	40/2005
Продукт 2	Завтрак 2	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005	
	Сосиски отварная с соусом	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	528/1994	
Продукт 2	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005	
	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 27942-88	
Итого:		630	20	29	75	641	391	7	762	63	0	0	0	189	0	1	92	1	0	
Продукт 2	Неделя 2 День 6	Салат "Витаминный" 2	100	1,600	6,055	10,055	102,140	37,470	0,594	166,990	28,180	0,000	0,000	0,060	16,570	0,046	0,055	45,000	0,348	49/2005
	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	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005	
Продукт 2	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	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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
Продукт 2	Зрава "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	13,634	0,091	0,041	1,440	0,111	528/1994	
	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	158/2003	
Продукт 2	Компот на свежих фруктах	200	0,591	0,300	31,448	135,378	19,888	1,072	229,604	26,608	0,000	0,000	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	0,000	342/2005	
	Хлеб столичный ржаной	50	0,305	0,060	1,995	9,850	6,500	0,180	8,300	1,450	0,000	0,000	0,000	2,100	0,004	0,008	0,200	0,000	ГОСТ 26984-86	
Итого:		900	20	30	88	708	364	6	1943	171	0	0	0	115	0	0	174	1	0	
Продукт 2	Неделя 2 День 6	Углевод	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
	Углевод	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005	
Продукт 2	Ужин	Каша рассыпчатая 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
	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	591/1994	
Продукт 2	Батон дрожжевой	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	
	Фрукт	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:		630	22	22	73	576	372	6	729	62	0	0	0	57	0	0	11	5	0	
Продукт 2	Неделя 2 День 6	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	190,000	304,000	248,000	0,006	0,018	0,004	30,000	0,300	0,060	1,200	0,020	ГОСТ 31981-13	
	Ужин 2	Полоска песочная с повидлом в крошке	50	3,591	6,537	28,831	188,355	31,113	42,988	9,186	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,038	425/2005	
Итого:		250	12	10	41	302	221	1	347	257	0	0	0	35	0	0	1	0	0	
Итого за день:		2860	85	98	354	2659	1612	22	4191	844	0	0	0	444	2	1	282	6	0	

