

СОГЛАСОВАНО

И.А. Гуреева
Кернова О.С.
Средняя общеобразовательная школа № 12
Вертикалынский район, Ханты-Мансийский автономный округ Югра
« 12 » сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк
« 12 » сентября 2025г.

Примерное меню завтраков и обедов
для школьных столовых
возрастной группы с 7 до 11 лет
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли»
для осенне – весенних
оздоровительных кампаний

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	2,920	0,000	279/2005
	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
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	15	0,165	0,120	0,720	3,630	20,900	0,273	31,740	9,330	0,000	0,000	0,000	0,000	7,530	0,020	0,061	0,020	0,001	ТУ 47061888-001-2021
	Итого Завтрак:	540	22	22	68	554	381	8	721	54	0	0	0	0	168	0	0	18	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 1	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22,200	0,420	189,000	24,600	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,092	ГОСТ 2654-17
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
	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
	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
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	850	27	30	93	794	332	8	1240	96	0	0	0	0	80	0	0	27	5	0
Итого за день:		1390	50	51	161	1348	712	15	1961	150	0	0	0	0	249	1	1	45	5	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витамины В2, мг	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	№ Рецептур
День 2	Поджаренная из консервированного зеленого горошка	30	1,329	0,086	2,786	17,143	26,571	0,300	42,429	8,571	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,021	0,047	4,286	0,021	ГОСТ 34112-17
Завтрак	Печень по-строгановски	50/50	14,066	11,193	7,581	288,783	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
	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	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	510	19	16	49	516	377	7	1071	75	0	0	0	0	60	2	0	57	6	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витамины В2, мг	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	№ Рецептур
День 2	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,882	9,037	15,502	183,559	141,540	2,140	668,239	21,133	0,000	0,000	0,000	0,000	34,736	0,145	0,140	17,772	0,170	104/2005
	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 330/2005
	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
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Кондитерские изделия	28	0,420	0,495	11,595	53,100	8,640	0,360	33,600	3,840	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,009	0,007	0,000	0,480	ГОСТ 14031-14
	Итого Обед:	778	24	24	96	733	369	4	1037	99	0	0	0	0	94	0	0	26	1	0
Итого за день:		1288	43	39	146	1249	745	11	2108	175	0	0	0	0	154	2	1	82	7	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 3	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	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
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы	200	8,480	10,350	45,168	307,742	231,750	2,517	264,270	146,260	0,000	0,000	0,000	0,000	44,220	0,212	0,191	1,300	0,072	173/2005
	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	376/2005
	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 Завтрак:	555	16	27	67	583	408	3	430	401	0	0	0	0	64	0	0	2	10	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 3	Салат из помидоров (лук репчатый, масло растительное)	60	0,668	3,678	2,773	48,390	19,488	0,505	149,451	11,209	0,000	0,000	0,000	0,000	10,624	0,019	0,032	12,180	0,057	23/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой 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
	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 528/1994
	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 пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	850	20	27	96	710	393	10	1371	99	0	0	0	0	186	0	0	41	5	0
Итого за день:		1405	37	54	164	1292	801	13	1801	500	0	0	0	0	250	1	1	43	15	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 4	Ёжики 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
Завтрак	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 клюквенный/брусничный	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,001	0,002	0,000	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	Хлеб пшеничный в/с	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Кондитерские изделия	28	0,420	0,495	11,595	153,100	8,640	0,360	33,600	3,840	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,009	0,007	0,000	0,480	ГОСТ 14031-14
	Итого Завтрак:	508	15	11	84	594	156	3	292	35	0	0	0	0	28	0	0	6	1	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 4	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005
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
	Азу из говядины	150/50	16,973	18,776	19,118	314,134	215,367	3,228	858,076	27,938	0,000	0,000	0,000	0,000	44,004	0,193	0,178	20,938	0,003	402/1994
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	147,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	800	20	24	57	622	289	7	1553	89	0	0	0	1	82	0	0	53	5	0
Итого за день:		1308	34	34	141	1216	445	10	1845	124	0	0	0	1	110	0	0	59	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 5	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	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Завтрак:	530	20	21	73	603	259	5	670	41	0	0	0	0	62	0	0	14	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 5	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22,200	0,420	189,000	24,600	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,091	ГОСТ 2654-17
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
	Котлета куриная с соусом томатно-сметанным соусом	60/40	25,011	13,336	3,092	230,670	202,570	1,604	332,866	40,920	0,000	0,000	0,000	0,000	89,948	0,131	0,085	2,060	0,130	294/2017
	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 цитрусовый	200	0,131	0,020	24,767	101,390	3,286	0,137	27,034	6,116	0,000	0,000	0,000	0,000	1,826	0,004	0,006	7,320	0,000	646/1994
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	850	35	28	82	723	426	7	2013	157	0	0	0	0	175	0	0	60	5	0
Итого за день:		1380	54	49	155	1326	685	13	2683	198	0	0	0	0	237	1	1	73	11	0

Прием пищи	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витамин C, мг	Витами н A, мг	№ Рецептур
День 6	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	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 330/2005
	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
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Завтрак:	640	17	15	70	588	322	7	764	94	0	0	0	0	161	0	0	14	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витамин C, мг	Витами н A, мг	№ Рецептур
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
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600	67,007	0,982	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	228/2020
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	163,138	0,939	86,922	24,117	0,000	0,000	0,000	0,000	20,244	0,033	0,060	0,000	0,013	171/2005
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	850	27	32	76	697	443	7	1163	78	0	0	0	0	81	0	0	26	5	0
Итого за день:		1490	44	47	146	1284	765	14	1927	173	0	0	0	0	242	1	1	40	10	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 7	Подгарнировка из 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
Завтрак	Жаркое по-домашнему из говядины	150/50	17,400	20,272	21,091	437,206	227,932	3,404	985,430	27,086	0,000	0,000	0,000	0,000	48,320	0,210	0,202	25,330	0,004	259/2005
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	147,000	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 Завтрак:	560	18	21	49	660	251	6	1366	51	0	0	0	1	65	0	0	46	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В2, мг	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур
День 7	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005
Обед	Суп картофельный с клёцками	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
	Оладьи из печени с соусом томатно-сметанным	60/40	11,484	11,834	6,429	178,968	200,226	4,282	196,825	20,104	0,000	0,000	0,000	0,000	13,387	1,330	0,192	19,912	5,037	282/2005 331/2005
	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	203/2005
	Напиток клюквенный/брусничный	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,001	0,002	0,000	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	850	22	19	101	663	340	9	970	86	0	0	0	0	59	1	0	47	10	0
Итого за день:		1410	40	39	150	1324	591	15	2336	138	0	0	0	1	124	2	1	93	15	0
Итого в среднем неделю:		1382	43	45	152	1291	678	13	2094	208	0	0	0	0	195	1	1	62	10	0