

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Харкавлюк

2025г.



Примерное 12-дневное меню обедов
на осенне-зимний период
для обучающихся возрастной группы с 12 до 18 лет
для школьных столовых
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли»

СВЕРЖДАЮ

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



Продукт питания	Наименование	Вес блока	Велич, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийн, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	D, мг	L, мг	S, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ РЕЦЕПТУР		
																				К, мг	Cl, мг
Приём пищи	Надсла 1. Дель 1	100	1,120	2,200	3,800	24,000	25,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,050	25,000	0,130	71/2005		
		250	5,370	5,480	19,560	150,850	1,960	495,100	33,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,074	0,233	11,500	0,202	102/2005		
		10	3,024	2,593	0,051	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,050	241/2005		
		50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,516	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	
		180	5,693	3,289	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	
		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	249/2005	
		70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
		40	0,244	0,048	1,596	7,280	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26924-86	
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57875-17
		1050	32	30	103	854	543	9	1542	115	0	0	0	0	0	0	0	50	5	0	0
Приём пищи	Надсла 1. Дель 2	30	0,199	1,810	0,541	19,317	8,698	0,146	55,875	3,397	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005	0,008	1,995	0,000	26/2005		
		250	8,274	4,498	19,994	153,700	146,340	1,616	761,160	60,140	0,000	0,000	0,000	0,000	43,800	0,138	0,316	24,596	0,128	106/2005	
		100	8,287	13,480	5,453	177,526	112,447	1,481	353,655	66,851	0,000	0,000	0,000	0,000	22,978	0,110	0,056	30,283	0,006	171/1992	
		180	3,954	5,224	27,185	172,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,159	0,201	33,031	0,035	128/2005	
		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	
		70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
		40	0,440	0,320	1,920	9,680	55,750	0,728	84,640	14,860	0,000	0,000	0,000	0,000	20,060	0,001	0,001	0,001	0,003	174706198	
		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57875-17
		570	23	27	98	733	460	8	2197	237	0	0	0	0	0	0	1	299	5	6	

Предыдущий прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	D, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Mg, мкг	Витамин B2, мкг	Витамин B1, мкг	Витамин С, мкг	Витамин А, мкг	№ рецептуры
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,766	7,059	10,223	116,799	65,870	0,899	333,630	0,000	0,000	0,000	0,000	24,380	0,093	0,093	11,950	0,531	40/2005
Обед	Соленья "Домаши"	250	5,266	8,004	8,363	178,250	83,759	1,228	356,791	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,081	9,837	0,020	228/2020
	Сметана (для пережарки)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,010	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Блины мясные с соусом из сметаны	60/40	8,123	8,389	8,010	140,016	94,119	1,290	166,153	0,000	0,000	0,000	0,000	14,140	0,067	0,042	1,800	0,013	157/2003
	Запа расщепляемая гречневая	130	9,508	7,034	42,341	273,838	225,569	5,062	287,118	0,000	0,000	0,000	0,000	350,120	0,258	0,323	0,000	0,000	171/2008
	Компот на свежих фруктах	200	0,160	0,160	27,872	114,540	5,900	1,010	112,100	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,003	0,012	4,000	0,000	342/2005
	Батон йодированный	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,890	5,200	0,144	6,940	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26904-86
	Фрукт, Выхло	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		1050	27	33	113	860	582	12	1559	0	0	0	0	225	0	1	38	6	0
Предыдущий прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	D, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	Mg, мкг	Витамин B2, мкг	Витамин B1, мкг	Витамин С, мкг	Витамин А, мкг	№ рецептуры
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционные)	100	1,100	0,200	9,800	24,000	26,000	0,900	290,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	63,550	0,985	475,800	0,000	0,000	0,000	0,000	24,050	0,095	0,118	16,500	0,202	103/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,583	0,061	36,820	81,058	0,448	54,380	0,000	0,000	0,000	0,000	3,616	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Пюре из горошины	150/50	15,755	20,602	40,085	421,646	239,394	2,897	387,666	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,167	0,106	1,566	0,340	265/2005
	Напиток из чернославя	200	0,345	0,105	33,575	138,150	12,450	0,525	130,350	0,000	0,000	0,000	0,000	15,300	0,000	0,015	0,450	0,000	368/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	26904-86
	Фрукт, Выхло	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		888	27	27	113	810	392	8	1627	0	0	0	0	125	0	0	54	6	0

Пробит плац	Наименование	Вес блока	Блок, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	So, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 1 День 5	Подпанировка из свиных ошпарков с маслом растительным	30	0,199	1,610	0,541	19,317	8,658	0,146	59,873	5,397	0,000	0,000	0,000	0,000	4,023	0,005	0,006	1,595	0,000	20/2005
	Обед	250	1,774	5,120	12,295	103,305	49,565	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	0,000	23,850	0,052	0,054	18,685	0,202	82/2005
Неделя 1 День 6	Мясо отварное говядина (для ледяной блока)	10	3,024	2,593	0,681	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,050	0,008	241/2005
	Сметана (для ледяной блока)	10	0,260	1,500	0,360	15,200	6,100	0,020	11,600	8,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31/52-12
Итого обед:	Завтрак, картофельная с мясом	200	2,746	25,302	27,904	491,000	218,206	6,385	123,560	40,734	0,000	0,000	0,000	0,000	64,564	0,287	0,269	23,769	0,044	248/2005
	Напиток из свиных ошпарков	200	0,198	0,068	25,734	105,220	5,050	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,000	2,960	0,007	0,009	13,200	0,000	646/1994
Итого обед:	Хлеб пшеничный 1/2	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,054	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,175	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-85
Пробит плац	Наименование	Вес блока	Блок, г <td>Жиры, мг <td>Углевод, мг <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Жиры, мг <td>Углевод, мг <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Углевод, мг <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Р, мг <td>Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Fe, мг <td>K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	K, мг <td>Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Ca, мг <td>D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	D, мг <td>I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	I, мг <td>So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td>	So, мг <td>F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td>	F, мг <td>Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td>	Mg, мг <td>Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td>	Витамин B2, мг <td>Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td>	Витамин B1, мг <td>Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td></td>	Витамин С, мг <td>Витамин А, мг <td>№ рецептур</td> </td>	Витамин А, мг <td>№ рецептур</td>	№ рецептур
	Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	5,173	0,651	95,934	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 крупой перловой	250	2,251	5,326	16,906	125,585	72,024	0,981	477,976	21,558	0,000	0,000	0,000	0,000	25,485	0,056	0,107	16,552	0,203	96/2005
	Мясо отварное говядина (для ледяной блока)	10	3,024	2,593	0,681	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,050	0,008	241/2005
Итого обед:	Сметана (для ледяной блока)	10	0,260	1,500	0,360	15,200	6,100	0,020	11,600	8,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31/52-12
	Потелы рыбные с соусом сметанным	60/90	8,551	8,453	4,523	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
Итого обед:	Манящие изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	55,350	1,012	78,090	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	350/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	71,760	238,200	5,200	0,200	0,600	4,700	0,000	0,000	0,000	0,000	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	203/2005
Итого обед:	Витаминизированный хлеб столичный ржаной	40	0,344	0,048	1,596	7,890	5,200	0,144	6,400	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,260	0,002	0,007	0,200	0,000	ГОСТ 27842-88
	Фрукт, Вителка	100	0,400	0,400	9,900	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	1,600	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26884-86
Итого обед:	Итого в среднем за 1-ю неделю:	1060	24	27	112	827	342	6	1300	143	0	0	0	0	93	0	0	39	6	0
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	969	27	31	102	808	444	8	1728	132	0	0	0	0	135	0	0	91	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийн. ценность	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	D.мг	L.мг	S.мг	F.мг	Mg.мг	Витамин В1		Витамин С		№ Решения
																В1.мг	В1.мг	С.мг	С.мг	
Утро: 2 День 1	Пшеничные сухари (картонный)	100	1,100	0,200	3,000	24,000	26,000	0,900	290,000	5,200	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,040	25,000	0,133	71/2005
	Рисовый суп с овощами	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	0,056	0,107	16,552	0,203	96/2005
	Сметана (для первого блюда)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,800	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Рул из овощей с мясом	150/50	20,091	26,836	22,859	434,285	265,724	4,058	1176,070	92,923	0,000	0,000	0,000	0,000	69,573	0,255	0,264	77,956	0,556	143/2005
Итого обед:	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 пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,050	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Omega	40	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	174706188
		870	25	37	64	885	430	7	2047	154	0	0	0	0	137	0	0	120	1	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийн. ценность	Р.мг	Ф.мг	К.мг	С.мг	D.мг	L.мг	S.мг	F.мг	Mg.мг	Витамин В1		Витамин С		№ Решения
	Суп из свеклы с сыром и мясным растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	164,904	0,000	0,000	0,000	0,000	23,684	0,078	0,022	8,525	0,044	
	Суп картофельный с овощами	250	4,176	5,272	23,723	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 первого блюда)	10	3,034	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,749	5,654	4,585	117,480	139,710	0,743	241,786	36,746	0,000	0,000	0,000	0,000	31,184	0,106	0,087	2,805	0,346	229/2005
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,000	0,001	0,005	32,400	0,056	0,053	0,000	0,007	304/2005
	Маггиот из шпината	200	0,690	0,260	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	398/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб сдобный с начинкой	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,000	0,000	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26964-89
	Фрукт. Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	273,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:	1050	30	31	178	525	477	7	1276	270	0	0	0	0	127	0	0	223	6	0	

Прибыль пищи	Наименование	Вес блюда	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Са, мг	К, мг	С, мг	Л, мг	О, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3 Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками	100	0,700	0,100	1,900	11,000	50,000	17,000	186,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	7,000	0,000	71/2005
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,459	156,100	34,493	796,089	0,000	0,000	0,000	0,162	0,097	22,117	0,210	104/2005
	Блюдо из говядины с соусом овощным основным	60/40	9,252	11,959	4,703	163,219	106,930	25,690	204,848	0,000	0,000	0,000	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005
	Полуса тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504	74,403	103,149	671,053	0,000	0,000	0,000	0,093	0,076	93,447	0,086	528/1994
	Компот из сливовой фруктов	200	0,160	0,160	27,872	114,550	5,900	14,460	117,100	0,000	0,000	0,000	0,008	0,012	4,000	0,000	139/2005
Итого обед:	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	1,400	6,510	0,000	0,000	0,000	0,002	0,002	0,007	0,000	ГОСТ 27942-88
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	1,160	6,640	0,000	0,000	0,000	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26994-86
	Итого:	960	26	30	77	582	383	187	1995	0	0	0	0	0	128	0	0
	Наименование	Вес блюда	Белок, г <td>Жиры, г <td>Углевод, г <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Жиры, г <td>Углевод, г <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Углевод, г <td>Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Калорийность, ккал <td>Р, мг <td>Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Р, мг <td>Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Са, мг <td>К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	К, мг <td>С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td></td>	С, мг <td>Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td></td>	Л, мг <td>О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td></td>	О, мг <td>Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td></td>	Витамин В12, мг <td>Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td></td>	Витамин В6, мг <td>Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td></td>	Витамин Р, мг <td>Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td> </td>	Витамин Е, мг <td>№ рецептур</td>	№ рецептур
	Неделя 2 День 4 Обед	Салат "Витаминный" 1	100	0,815	6,132	5,187	81,310	28,205	1,032	229,877	0,000	0,000	0,000	0,034	0,042	11,800	0,434
Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,560	13,560	150,650	106,200	33,800	496,100	0,000	0,000	0,000	0,074	0,133	11,500	0,202	102/2005	
Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,061	11,812	347,400	0,000	0,000	0,000	0,149	0,087	0,915	0,000	260/2005	
Каша рассыпчатая гречневая	180	9,506	7,064	42,941	272,828	225,668	15,534	287,118	0,000	0,000	0,000	0,158	0,323	0,000	0,090	171/2005	
Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	6,200	0,500	0,500	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	348/2005	
Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	4,550	1,400	6,510	0,000	0,000	0,000	0,002	0,002	0,007	0,000	ГОСТ 27942-88	
Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	1,160	6,640	0,000	0,000	0,000	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26994-86	
Итого обед:	Фрукт. Витамин	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	10,000	5,000	ГОСТ 53395-17
	Итого:	1060	35	39	107	958	572	105	1952	0	0	0	0	1	36	6	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	D, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В12, мг			Витамин В1, мг			№ Решения
															82, мг	81, мг	С, мг	82, мг	81, мг	С, мг	
Неделя 2 День 5	Пудинг с фруктами и шоколадом	30	0,582	0,105	2,964	15,352	10,852	0,000	11,117	0,000	0,000	0,000	0,000	3,441	0,013	0,005	1,270	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 34118-17
	Обед	250	5,366	3,084	8,363	128,250	83,759	1,228	305,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	0,000	228/2030
Итого обед	Сметана (для первых блюд)	10	0,280	1,500	0,360	16,300	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	0,000	0,000	ГОСТ 31452-12
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	238,384	2,897	387,655	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,105	1,566	0,240	0,000	285/2005
Итого обед	Чай с сахаром и лимон	200	0,163	0,033	13,200	62,339	1,280	0,091	11,680	3,715	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,003	2,200	0,000	0,000	399/1995	
	Хлеб пшеничный в/х	70	0,532	0,360	3,444	16,450	4,550	0,077	5,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
Итого обед	Хлеб обогащенный Омск	40	0,440	0,320	1,920	9,680	55,760	0,728	64,640	24,860	0,000	0,000	0,000	20,080	0,001	0,001	0,001	0,001	0,002	0,000	Т/49706189
	Фрукт, выпечка	100	0,400	0,400	9,600	47,000	11,000	2,300	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	0,000	18-001-2021
Итого обед	Итого	900	2,6	32	82	717	413	7	1137	101	0	0	1	106	0	0	26	5	5	0	ГОСТ 57376-17
	Итого	900	2,6	32	82	717	413	7	1137	101	0	0	1	106	0	0	26	5	5	0	ГОСТ 57376-17
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	0,080	16,570	0,046	0,055	45,000	0,348	0,000	0,000	49/2005
	Обед	250	1,774	5,120	12,295	163,385	49,585	1,130	352,760	38,395	0,000	0,000	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	0,000	0,000	52/2005
Итого обед	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,261	35,620	31,058	0,449	54,350	2,426	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,660	0,008	0,000	0,000	241/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,300	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	0,000	0,000	ГОСТ 31452-12
Итого обед	Эквивалент "Шоколада" с сахаром	60/60	8,338	9,277	4,216	133,070	95,325	1,378	178,277	15,586	0,000	0,000	0,000	13,654	0,091	0,041	1,440	0,111	0,000	0,000	538/1994
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	117,792	1,463	940,752	49,538	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,081	0,095	0,000	0,000	128/2005
Итого обед	Сметана (для первых блюд)	200	0,561	0,300	11,448	57,620	15,838	0,272	229,634	25,608	0,000	0,000	0,000	24,036	0,026	0,025	76,940	0,000	0,000	0,000	342/2005
	Пюре картофельное	70	0,532	0,580	3,054	16,450	4,550	0,077	6,510	1,400	0,000	0,000	0,000	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
Итого обед	Итого	200	0,561	0,300	11,448	57,620	15,838	0,272	229,634	25,608	0,000	0,000	0,000	24,036	0,026	0,025	76,940	0,000	0,000	0,000	342/2005
	Итого	200	0,561	0,300	11,448	57,620	15,838	0,272	229,634	25,608	0,000	0,000	0,000	24,036	0,026	0,025	76,940	0,000	0,000	0,000	342/2005
Итого в среднем за 2-ю неделю:	Итого	880	21	31	100	769	378	9	2225	188	0	0	0	124	0	0	184	6	0	0	ГОСТ 57376-17
	Итого	880	21	31	100	769	378	9	2225	188	0	0	0	124	0	0	184	6	0	0	ГОСТ 57376-17
Итого в среднем за 2-ю неделю:	Итого	947	27	33	93	790	442	8	1722	169	0	0	0	142	0	0	119	4	0	0	ГОСТ 57376-17
	Итого	947	27	33	93	790	442	8	1722	169	0	0	0	142	0	0	119	4	0	0	ГОСТ 57376-17
Итого в среднем за 2-ю неделю:	Итого	958	27	32	97	795	443	8	1725	150	0	0	0	139	0	0	105	4	0	0	ГОСТ 57376-17
	Итого	958	27	32	97	795	443	8	1725	150	0	0	0	139	0	0	105	4	0	0	ГОСТ 57376-17