


СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Харкавлюк
С.В. Харкавлюк
С.В. Харкавлюк
2025г.



УТВЕРЖДАЮ

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



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

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	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
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
	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	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 сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Батон йодированный	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	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 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		1040	29	28	103	818	512	9	1488	113	0	0	0	0	116	0	0	50	5	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 2	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005
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 из говядины с соусом красным основным	60/40	5,664	9,985	6,108	137,882	79,242	1,070	248,319	45,487	0,000	0,000	0,000	0,000	17,401	0,086	0,045	18,642	0,122	171/1994 528/1994
	Пюре картофельное	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 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	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 обогащенный Омега	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	ТУ4706188 8-001-2021
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		970	21	21	100	685	448	8	2527	227	0	0	0	0	149	0	1	292	5	0

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, 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	Солляна "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
	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
	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
	Батон йодированный	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	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 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		1050	27	33	113	860	502	12	1559	108	0	0	0	0	225	0	1	38	6	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	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
Обед	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	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 чернослива	200	0,345	0,105	33,575	138,150	12,450	0,525	130,350	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	15,300	0,000	0,015	0,450	0,000	388/2005
	Хлеб пшеничный в/с	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	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		948	24	25	113	774	361	8	1573	78	0	0	0	0	121	0	0	54	6	0

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 5	Поджаренная из свежих огурцов с маслом растительным	30	0,199	1,810	0,541	19,317	8,698	0,146	55,873	5,397	0,000	0,000	0,000	0,000	4,023	0,005	0,008	1,995	0,000	20/2005
Обед	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	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	82/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Жаркое по-домашнему из говядины	150/50	17,400	20,272	21,091	337,206	227,932	3,404	985,430	27,086	0,000	0,000	0,000	0,000	48,320	0,210	0,202	25,330	0,004	259/2005
	Напиток из свежих фруктов	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	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	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	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		898	24	32	74	686	348	8	1793	109	0	0	0	0	95	0	0	69	5	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	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	39/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	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
	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
	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
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Батон йодированный	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	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 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		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:		994	25	28	102	775	419	8	1707	130	0	0	0	0	133	0	0	90	5	0

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	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
Обед	Суп картофельный с клёцками	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
	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
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286	265,724	4,058	1176,070	92,923	0,000	0,000	0,000	0,000	69,573	0,255	0,204	77,956	0,556	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	ГОСТ 27842-88
	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	ТУ4706188 8-001-2021
	Хлеб обогащенный Омега	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	ГОСТ 57976-17
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	0
Итого обед:		900	26	37	78	750	422	8	1999	176	0	0	0	0	128	0	0	97	6	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	111,681	1,343	255,741	164,994	0,000	0,000	0,000	0,000	23,884	0,078	0,022	8,525	0,044	50/2005
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупной перловой	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
	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	ГОСТ 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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	229/2005
	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	304/2005
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005
	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	0,980	0,002	0,007	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	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 26984-86
	Хлеб столичный ржаной	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 57976-17
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	0
Итого обед:		1060	28	32	122	907	484	7	1410	273	0	0	0	0	133	0	0	238	6	0

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 3	Подгарнировка из свежих огурцов	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 мясными фрикадельками	250	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 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
	Капуста тушеная	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	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 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 столичный ржаной	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 26984-86
Итого обед:		870	25	32	75	690	362	7	1855	176	0	0	0	0	105	0	0	123	0	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, 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 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
	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	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 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 столичный ржаной	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 26984-86
Итого обед:		940	35	39	97	911	561	11	1374	89	0	0	0	0	234	0	1	26	1	0

Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Поджаренная кукуруза консервированная	30	0,582	0,105	2,964	15,352	10,852	0,000	0,000	11,117	0,000	0,000	0,000	0,000	3,441	0,013	0,005	1,270	0,000	ГОСТ 34114-17
Обед	Солянка "Домашняя"	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	ГОСТ 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	0,900	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	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	ГОСТ 265/2005
	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	0,002	0,050	0,001	ГОСТ 591/1994
	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	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	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 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		900	26	31	85	726	364	7	1084	78	0	0	0	0	88	0	0	23	5	0
Приём 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	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
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	0,000	0,060	16,570	0,046	0,055	45,000	0,348	ГОСТ 49/2005
Обед	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	0,000	23,630	0,052	0,054	18,635	0,202	ГОСТ 82/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	ГОСТ 241/2005
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Зразы "Школьные" с соусом красным	60/40	8,339	9,277	4,218	133,070	95,325	1,378	178,277	15,586	0,000	0,000	0,000	0,000	13,634	0,091	0,041	1,440	0,111	ГОСТ 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	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	ГОСТ 158/2003
	Компот из свежих фруктов	200	0,591	0,300	31,448	135,378	19,888	1,072	229,604	26,608	0,000	0,000	0,000	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	0,000	ГОСТ 342/2005
	Батон йодированный	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	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 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		1060	21	31	100	769	378	9	2225	188	0	0	0	0	124	0	0	184	6	0
Итого в среднем за 2-ю неделю:		955	27	34	93	792	429	8	1658	163	0	0	0	0	135	0	0	115	4	0
Итого в среднем за 2 недели:		975	26	31	98	784	424	8	1682	146	0	0	0	0	134	0	0	103	5	0