

СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*С.В. Харкавлюк*



« *С.В. Харкавлюк* » 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

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



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

Прём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ Рецептур	
																					Витамин B2, мг
Неделя 1 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005	
	Обед																				
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	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	
	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	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005	
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	163,138	0,939	86,922	24,117	0,000	0,000	0,000	0,000	20,244	0,033	0,060	0,000	0,013	171/2005	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,000	1,128	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	
	Батон йодированный	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб столничный 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	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого обед:</b>		<b>898</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>89</b>	<b>771</b>	<b>8</b>	<b>1306</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
Неделя 1 День 2	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																				
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,727	3,627	16,126	128,572	126,125	1,213	627,427	32,936	0,000	0,000	0,000	0,000	36,251	0,119	0,152	19,931	0,184	106/2005	
	Голубцы ленивые из 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	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005	
	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб обогащенный Omega	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	0,509	59,248	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	14,056	0,001	0,003	0,000	0,001	ТУ4706188 8-001-2021	
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	<b>Итого обед:</b>		<b>858</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>671</b>	<b>7</b>	<b>2178</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>289</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин			№ Рецептур		
																B2, мг	B1, мг	A, мг			
Неделя 1 День 3 Обед	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	
	Солонка "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	0,071	0,071	7,869	0,016	228/2020	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
	Ежики мясные с соусом из овощей	60/40	8,123	8,389	8,010	140,016	94,119	1,290	166,153	13,048	0,000	0,000	0,000	0,000	14,140	0,067	0,042	1,800	0,013	157/2003	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005	
	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	
	Батон йодированный	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
	<b>Итого обед:</b>		<b>898</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>735</b>	<b>419</b>	<b>10</b>	<b>1304</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>185</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приём пищи Неделя 1 День 4 Обед	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин			№ Рецептур		
	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	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
	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	0,000	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005
	Мясное 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	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	
	Напиток из чернославя	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	0,000	0,000	0,015	0,045	0,000	0,000	388/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
	Фрукт, Выпечка	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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
	<b>Итого обед:</b>		<b>848</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>771</b>	<b>8</b>	<b>1414</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	

Приемы пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин №	Рецептур
Неделя 1 День 5 Обед	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	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	39,652	0,904	282,208	30,716	0,000	0,000	0,000	0,000	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	82/2005	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	244/2005	
	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
	<b>Итого обед:</b>		<b>828</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>71</b>	<b>661</b>	<b>336</b>	<b>7</b>	<b>1721</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приемы пищи Неделя 1 День 6 Обед	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин №	Рецептур
	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	26,048	0,300	138,720	13,149	0,000	0,000	0,000	0,000	12,506	0,030	0,033	5,225	301,000	39/2005	
	Расольник "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	
	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	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,025	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	330/2005	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,000	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	203/2005	
	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	349/2005	
	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 27842-88	
Фрукт, Выпечка	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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 26984-86		
<b>Итого обед:</b>		<b>908</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>719</b>	<b>298</b>	<b>5</b>	<b>1095</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>873</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>721</b>	<b>383</b>	<b>8</b>	<b>1503</b>	<b>114</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>83</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ыг	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин №	Рецептур
Неделя 2 День 1 Обед	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	
	Суп картофельный с клецками	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	
	Мясо отварное говяжья (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	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	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	69,573	0,255	0,204	77,956	0,556	241/2005	
	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	390/1994	
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,700	0,002	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 27842-88	
	Итого обед:	800	28	38	71	740	382	8	1896	148	0	0	0	0	107	0	0	105	6	0	ГОСТ 57976-17
	Неделя 2 День 2 Обед	Салат из свежих с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948	67,008	0,805	153,444	98,996	0,000	0,000	0,000	0,000	14,330	0,047	0,013	5,115	0,026	50/2005
		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
Мясо отварное говяжья (для первых блюд)		10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	241/2005	
Сметана (для первых блюд)		10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
Рыба тушеная в томате с овощами		50/50	11,749	5,654	4,585	117,480	139,710	0,743	241,768	36,746	0,000	0,000	0,000	0,000	31,194	0,106	0,087	2,806	0,346	229/2005	
Рис отварной		150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,000	0,004	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	304/2005	
Напиток из шиповника		200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005	
Хлеб пшеничный в/с		50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88	
Хлеб столичный ржаной		28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
Фрукт, Выпечка		100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
Итого обед:	908	25	26	106	776	406	6	1197	201	0	0	0	0	112	0	0	231	6	0	ГОСТ 57976-17	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ рецептур
Неделя 2 День 3 Обед	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,882	9,037	15,502	183,559	141,540	2,140	668,239	21,133	0,000	0,000	0,000	0,000	34,736	0,145	0,140	17,772	0,170	104/2005
	Биточки из говядины с соусом красным острым	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
	Напуста тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087	62,002	1,200	559,215	85,957	0,000	0,000	0,000	0,000	31,365	0,078	0,063	77,872	0,080	528/1994
	Компот из свежих фруктов	200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	139/2005
	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	342/2005
	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 27842-88
	Фрукт, Выпечка	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	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 26984-86
	Итого обед:	888	24	28	78	664	352	8	1949	175	0	0	0	0	105	0	0	115	5	0
	Приём пищи Неделя 2 День 4 Обед	Салат "Витаминный" 1	60	0,489	3,679	3,112	48,786	16,923	0,619	13,786	11,096	0,000	0,000	0,000	0,000	11,067	0,020	0,025	7,080	0,260
Суп картофельный с бобовыми		200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	1,568	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	30,480	0,059	0,186	9,200	0,162	102/2005
Гуляш из говядины		60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,061	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2005
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	6,200	1,000	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
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	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 26984-86
Итого обед:		888	32	34	92	843	499	12	1285	88	0	0	0	0	203	0	1	29	5	0

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ыг	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Подгарнировка курицуза 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	200	4,293	6,467	6,690	102,600	67,007	0,982	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	228/2020
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	0,020	11,600	8,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	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
	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	0,696	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
	Хлеб обогащенный Omega	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	0,509	59,248	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	14,056	0,001	0,003	0,000	0,001	ТУ4706188 8-001- 2021
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		818	25	30	79	684	378	7	1040	90	0	0	0	1	95	0	0	24	5	0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ыг	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, 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	3,816	0,025	0,010	0,060	0,008	82/2005
	Мясо отварное говяжьяна (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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	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
	Зразы "Школьные" с соусом красным	60/40	8,339	9,277	4,218	133,070	95,325	1,378	178,277	15,586	0,000	0,000	0,000	0,000	13,634	0,091	0,041	1,440	0,111	528/1994 158/2003
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Компот из свежих фруктов	200	0,591	0,300	31,448	135,378	19,888	1,072	229,604	26,608	0,000	0,000	0,000	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	0,000	342/2005
	Батон йодированный	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	3,640	0,100	4,648	0,812	0,000	0,000	0,000	0,000	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого обед:		908	19	27	88	672	331	8	1927	160	0	0	0	0	106	0	0	157	6	49
Итого в среднем за 2-ю неделю:		868	26	30	86	730	391	8	1549	143	0	0	0	0	121	0	0	110	5	8
Итого в среднем за 2 недели:		871	25	29	88	726	387	8	1526	129	0	0	0	0	118	0	0	96	30	4