

СОГЛАСОВАНО

*С.В. Харкавлюк*

*С.В. Харкавлюк*

« 1 » сентября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли» г. Белоярский

С.В. Харкавлюк

«01» сентября 2023г.



Примерное 12- дневное меню обедов  
на осенне-зимний период  
для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше  
для школьных столовых  
Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, выг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, 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 Обед	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	1,568	396,880	0,000	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	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
	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	0,000	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
	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
	Фрукты, 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 завтрак:</b>		<b>898</b>	<b>29</b>	<b>83</b>	<b>706</b>	<b>473</b>	<b>8</b>	<b>1317</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>5</b>
Неделя 1 День 2 Обед	Перец болгарский (порционно)	60	0,780	0,060	2,940	15,600	11,850	0,387	98,070	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,860	0,054	0,048	12,000	0,150	277/2005
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536	35,984	0,594	293,320	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	0,041	0,051	24,036	0,162	88/2005
	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
	Котлета 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
	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
	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
	Хлеб обогащенный Омега	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-
	Фрукты, 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 завтрак:</b>		<b>908</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>586</b>	<b>347</b>	<b>7</b>	<b>1825</b>	<b>159</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</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 B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
																					Витамин B2, мг
Неделя 1 День 3	Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	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	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 перьях блюда)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	6,100	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	
		Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	0,000	12,314	1,328	0,189	19,840	5,041	282/2005
		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	330/2005
		Компот из яблок	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	171/2005
		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
		Фрукты, Вылечка	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:	898	27	32	96	780	523	13	1321	96	0	0	0	0	183	2	1	49	10	0
Неделя 1 День 4	Обед	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	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	67/2005	
		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	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005	
		Мясо отварное говядина (для перьях блюда)	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	
		Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,085	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005	
		Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32920-14	
		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	
		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	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
		Фрукты, Вылечка	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:	848	27	33	95	788	380	10	1492	76	0	0	0	104	0	0	35	6	0	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийный состав, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	B2, мг	B1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур	
																					Витамин B2, мг
Неделя 1, День 5	Обед	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71/2005
		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
Неделя 1, День 6	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	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
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,885	325,424	3,350	975,890	23,190	0,000	0,000	0,000	0,000	47,560	0,208	0,200	25,281	0,004	259/2005	
		Напиток апельсиновый или лимонный	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
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	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	
		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
Приём пищи	Неделя 1, День 6	Обед	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
			Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	858	24	28	71	637	344	8	1773	101	0	0	0	0	93	0	0	67	7
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	Хлеб столичный ржаной	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17	
		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
Итого завтрак:	Фрукты, Выпечка	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	1,176	0,002	0,005	0,112	0,000	ГОСТ 26984-86	
		Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого в среднем за 1-ю неделю:																					
		908	21	23	96	719	298	5	1095	127	0	0	0	0	77	0	0	32	306	0	
		886	24	28	85	703	394	9	1470	109	0	0	0	0	110	1	0	49	57	0	

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, ыг	Калорийный ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин В1, мг		Витамин В2, мг		Витамин С, мг	Витамин А, мг	№ рецептур
															В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг			
Неделя 2 День 1	Обед	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	8,400	0,000	0,001	0,000	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	0,080	15,000	0,080	71/2005
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,960	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	30,480	0,059	0,186	0,162	9,200	0,162	102/2005
		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	69,573	0,255	0,204	0,556	77,956	0,556	143/2005
		Напиток хлопьевый(брунничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	0,003	0,000	3,750	0,000	390/1994
		Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	0,000	647/1994
Итого завтрак:		Хлеб обогащенный Omega	28	0,308	0,224	1,344	6,776	39,032	17,416	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
		Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	5,000	0,000	0,001	ТУ4706188
		Итого завтрак:	838	26	35	80	742	424	9	2112	170	0	0	0	138	0	0	116	6	0	ГОСТ 2021
		Салат из свеклы 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	14,330	0,047	0,013	0,026	5,115	0,026	50/2005
		Рис отварной	150	1,801	4,269	13,524	100,468	57,619	0,785	382,381	17,247	0,000	0,000	0,000	20,388	0,052	0,085	0,162	13,241	0,162	96/2005
Неделя 2 День 2	Обед	Рассольник "Денинградский" с мрупой перловой	200	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,900	0,010	0,003	0,011	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	0,900	0,010	0,010	0,008	0,060	0,008	241/2005
		Мясо отварное говядина (для первых блюд)	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	198,568	4,211	183,072	15,508	0,000	0,000	0,000	3,816	0,025	0,010	0,008	0,060	0,008	282/2005
		Оладьи из печени с соусом сметанным	150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	5,041	0,003	0,003	330/2005
		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	0,000	0,001	304/2005
Итого завтрак:		Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	1,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 591/1994
		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	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
		Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	15,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	5,000	0,000	0,000	ГОСТ 26984-86
		Итого завтрак:	908	24	33	96	781	465	9	1165	171	0	0	0	92	2	0	48	10	0	ГОСТ 57976-17
		Итого завтрак:	908	24	33	96	781	465	9	1165	171	0	0	0	92	2	0	48	10	0	ГОСТ 57976-17

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, ыг	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
																В2, мг	В1, мг	В2, мг	В1, мг			
Неделя 2 День 3 Обед	Суп картофельный (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	0,170	104/2005	
	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	0,086	268/2005		
	Котлета из говядины с соусом красным остновным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	106,990	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	528/1994		
	Капуста 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 яблок	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	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		
	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	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>923</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>78</b>	<b>664</b>	<b>352</b>	<b>8</b>	<b>1949</b>	<b>175</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>5</b>	<b>0</b>		
	Неделя 2 День 4 Обед	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005	
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	19,240	0,052	0,094	13,200	0,162	103/2005		
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		
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	0,000	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		
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	0,000	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>888</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>333</b>	<b>7</b>	<b>1223</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>0</b>		

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод, мг	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, 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		
																				Витамин B2, мг	Витамин B1, мг
Неделя 2 День 5	Обед	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	17,304	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005	
		Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	39,652	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 говядины (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,061	35,620	31,058	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	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 лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,000	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
		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
		Фрукты, Вылечна	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 2021
		Итого завтрак:		858	25	33	81	722	388	1150	108	0	0	0	1	106	0	0	32	5	0
Неделя 2 День 6	Обед	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005	
		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	0,065	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	0,900	0,010	0,003	0,040	0,011	ГОСТ 31452-12	
		Биточек 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	268/20055
		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	28/1994
		Компот из апельсинов, киви, яблок	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	171/2005
		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	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
		Фрукты, Вылечна	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 26984-86	
		Итого завтрак:		898	24	27	95	723	421	1434	115	0	0	0	194	0	0	111	5	0	
Итого в среднем за 2-ю неделю:			886	25	31	88	740	397	135	0	0	0	118	1	0	76	6	0			
Итого в среднем за 2 недели:			886	25	30	86	721	396	122	0	0	0	114	1	0	63	31	0			