

СОГЛАСОВАНО

С.В. Харкавлюк
С.В. Харкавлюк



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 с 7 до 11 лет
для школьных столовых
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли»

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, г | Калорийный остаток, 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 |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|----------|----------|------------|--------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 0,696 | 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 столичный ржаной | 28 | 0,171 | 0,034 | 1,117 | 5,516 | 3,640 | 0,100 | 4,548 | 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 | 0,008 | 9,000 | 0,020 | 0,030 | 10,000 | 5,000 | ГОСТ 57976-17 |
| Итого завтрак: | | 888 | 29 | 28 | 83 | 706 | 473 | 8 | 1317 | 94 | 0 | 0 | 0 | 1 | 99 | 0 | 0 | 38 | 5 | 0 |
| Неделя 1, День 2 | Перец болгарский (порционно) | 60 | 0,780 | 0,060 | 2,940 | 15,600 | 11,850 | 0,387 | 98,070 | 15,840 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,860 | 0,054 | 0,048 | 12,000 | 0,150 | 27/2005 |
| | Обед | 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 |
| | 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 8-001-2021 |
| | 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: | | 908 | 19 | 26 | 70 | 586 | 347 | 7 | 1825 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 101 | 0 | 0 | 74 | 5 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, выг | Калорийный состав, ккал | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Са, 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 | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 | ГОСТ 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 | ГОСТ 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 | ГОСТ 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, 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 завтрак: | | 898 | 27 | 32 | 96 | 780 | 523 | 13 | 1321 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 183 | 2 | 1 | 49 | 10 |
| Неделя 1 День 4 | Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,913 | 6,046 | 4,674 | 77,516 | 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 | 0,000 | 19,240 | 0,052 | 0,094 | 13,200 | 0,162 | 103/2005 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 | 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 | 0,000 | 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 |
| | | 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, г | Калорийн. ость, ккал | Р, 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 | № Рецелтур | |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------|----------|----------|------------|----------------------|---------|---------|---------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Витамин В2, мг |
| Неделя 2 День 1 | Обед | Помидоры свежие (порционно) | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 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 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 | 0,000 | 30,480 | 0,059 | 0,186 | 9,200 | 0,162 |
| | | 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 |
| | | Напиток клюквенный (брусничный) | 200 | 0,175 | 0,125 | 26,002 | 107,260 | 4,000 | 0,172 | 23,220 | 6,970 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,001 | 1,750 | 0,005 | 0,003 | 3,750 | 0,000 | 390/1994 |
| | | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 0,380 | 0,400 | 2,460 | 11,750 | 3,250 | 4,650 | 1,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,700 | 0,002 | 0,006 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 647/1994 |
| | | 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 | ГОСТ 27842-88 |
| Итого завтрак: | 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 | |
| | | 838 | 26 | 35 | 80 | 742 | 424 | 9 | 2112 | 170 | 0 | 0 | 0 | 0 | 138 | 0 | 0 | 116 | 6 | 0 | |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, г | Калорийн. ость, ккал | Р, 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 | № Рецелтур | |
| | | 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 | 0,000 | 14,330 | 0,047 | 0,013 | 5,115 | 0,026 | 50/2005 |
| Неделя 2 День 2 | Обед | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 200 | 1,801 | 4,269 | 13,524 | 100,468 | 0,785 | 382,381 | 17,247 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 20,388 | 0,052 | 0,085 | 13,241 | 0,162 | 96/2005 |
| | | Рассольник "Ленинградский" с крупкой перловой | 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 |
| | | Сметана (для первых блюд) | 10 | 3,024 | 2,593 | 0,061 | 35,620 | 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 |
| | | 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 | 0,000 | 12,314 | 1,328 | 0,189 | 19,840 | 5,041 | 282/2005 |
| | | Оладьи из печени с соусом сметанным | 150 | 3,834 | 5,434 | 40,048 | 224,438 | 85,025 | 0,554 | 56,025 | 5,940 | 0,000 | 0,000 | 0,004 | 0,017 | 27,000 | 0,030 | 0,044 | 0,000 | 0,003 | 390/2005 |
| | | Рис отварной | 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 | 304/2005 |
| | | Кисель | 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 пшеничный в/с | 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 | 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 | |
| | | 908 | 24 | 33 | 96 | 781 | 465 | 9 | 1165 | 171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92 | 2 | 0 | 48 | 10 | 0 | |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, г | Калорийный остаток, ккал | Р, 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 |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|------------|--------------------------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|
| Неделя 1, День 5 | 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 |
| 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 |
| | 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 | 17,348 | 19,084 | 20,886 | 325,316 | 226,424 | 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 | 0,000 | 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 |
| | 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: | | 858 | 24 | 28 | 71 | 637 | 344 | 8 | 1773 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93 | 0 | 0 | 67 | 7 | 0 |
| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, г | Калорийный остаток, ккал | Р, 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 |
| Неделя 1, День 6 | 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 |
| Обед | Рассольник "Ленинградский" с крупной 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 (филе щуки, филе горбуши) 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 | 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 | 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 | 0,005 | 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 | 0,008 | 9,000 | 0,020 | 0,030 | 10,000 | 5,000 | ГОСТ 57976-17 |
| Итого завтрак: | | 908 | 21 | 23 | 96 | 719 | 298 | 5 | 1095 | 127 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0 | 32 | 306 | 0 |
| Итого в среднем за 1-ю неделю: | | 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 ы,г | Калорийн ость, 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 | | Витамин С, мг | Витамин А, мг |
| Неделя 2 День 3 Обед | Огулец (слоний (порционнo)) | 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 фризиде-льсами | 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 | 0,170 | 104/2005 |
| | Котлета 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 528/1994 |
| | Кнуста 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 | 0,180 | 0,150 | 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 |
| | Итого завтрак: | 923 | 24 | 28 | 78 | 664 | 352 | 8 | 1949 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0 | 105 | 0 | 0 | 115 | 5 | 0 |
| | Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод ы,г | Калорийн ость, ккал | Р, мг | Fe, мг | K, мг | Ca, мг | D, мг | I, мг | Se, мг | F, мг | Mg, мг | Витамин | | № Рецептур | |
| Неделя 2 День 4 Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,913 | 6,046 | 4,674 | 77,516 | 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 | 0,000 | 19,240 | 0,052 | 0,094 | 13,200 | 0,162 | 103/2005 |
| | Гуляши 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 | 0,700 | 0,002 | 0,006 | 0,000 | 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 | 1,176 | 0,002 | 0,005 | 0,112 | 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 | 9,000 | 0,020 | 0,030 | 10,000 | 5,000 | 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: | 888 | 28 | 30 | 96 | 809 | 333 | 7 | 1223 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 0 | 0 | 32 | 5 | 0 |

| Приём пищи | Наименование | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод, г | Калорийный состав, 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 |
| Неделя 2 День 5 | Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное) Борщ с капустой и картофелем Мясо отварное говядина (для первых блюд) Сметана (для первых блюд) Плов из говядины Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный в/с Хлеб обогащенный Omega Фрукты, Выпечка | 60 | 0,625 | 3,032 | 1,792 | 37,789 | 17,304 | 0,291 | 60,928 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,011 | 0,020 | 3,125 | 0,006 | 21/2005 | |
| | | 200 | 1,419 | 4,096 | 9,836 | 82,708 | 39,652 | 0,904 | 282,208 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,042 | 0,043 | 14,908 | 0,162 | 82/2005 | |
| | | 10 | 3,024 | 2,593 | 0,061 | 35,620 | 31,058 | 0,449 | 54,330 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,025 | 0,010 | 0,060 | 0,008 | 241/2005 | |
| | | 10 | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16,200 | 6,100 | 0,020 | 11,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,900 | 0,010 | 0,040 | 0,011 | ГОСТ 31452-12 | |
| | | 150/50 | 18,755 | 20,602 | 40,095 | 421,646 | 239,384 | 2,897 | 387,665 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 50,890 | 0,157 | 1,566 | 0,240 | 265/2005 | |
| | | 200 | 0,163 | 0,033 | 15,200 | 62,439 | 1,540 | 0,091 | 11,660 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,840 | 0,001 | 2,800 | 0,000 | 377/2005 | |
| | | 50 | 0,380 | 0,400 | 2,460 | 11,750 | 3,250 | 0,055 | 4,650 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,700 | 0,002 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-88 | |
| | | 28 | 0,308 | 0,224 | 1,344 | 6,776 | 39,032 | 0,509 | 59,248 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,001 | 0,003 | 0,000 | 0,001 | ТУ4706188 |
| | | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 11,000 | 2,200 | 278,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,002 | 0,000 | 0,008 | 0,020 | 0,030 | 10,000 | 5,000 | ГОСТ 2021 |
| | | 858 | 25 | 33 | 81 | 722 | 388 | 7 | 1150 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 106 | 0 | 0 | 32 | 5 |
| Неделя 2 День 6 | Соленья "Домашняя" Сметана (для первых блюд) Биточки из говядины с соусом красным основным Каша рассыпчатая гречневая Компот из апельсинов, киви, яблок Хлеб пшеничный в/с Хлеб столичный ржаной Фрукты, Выпечка | 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 |
| | | 200 | 4,293 | 6,467 | 6,690 | 102,600 | 67,007 | 0,982 | 287,033 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 15,532 | 0,065 | 0,071 | 7,869 | 0,016 | 228/2020 |
| | | 10 | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16,200 | 6,100 | 0,020 | 11,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,900 | 0,010 | 0,003 | 0,040 | 0,011 | ГОСТ 31452-12 |
| | | 60/40 | 9,252 | 11,999 | 4,703 | 163,219 | 106,930 | 1,382 | 204,848 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,097 | 0,046 | 1,195 | 0,086 | 268/20055 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 | 0,020 | 0,030 | 10,000 | 5,000 | ГОСТ 57976-17 |
| | | 898 | 24 | 27 | 95 | 723 | 421 | 11 | 1434 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194 | 0 | 0 | 111 | 5 |
| Итого завтрак: | Итого в среднем за 2-ю неделю: | 886 | 25 | 31 | 88 | 740 | 397 | 9 | 1505 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 1 | 0 | 76 | 6 | 0 |
| | | 886 | 25 | 30 | 86 | 721 | 396 | 9 | 1488 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 114 | 1 | 0 | 63 | 31 | 0 |