

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2025г.

Примерное меню завтраков обедов
для школьных столовых
для возрастной группы с 7 до 17 лет
для школьных столовых
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли»
для летних оздоровительных кампаний



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОШ п.Лыхма
Н.В. Заплишная
2025 года

Примем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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, мкг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Салат из капусты и моркови с маслом	100	1,550	5,038	9,388	90,492	30,659	0,381	256,922	43,666	0,000	0,000	0,000	0,000	16,600	0,038	0,029	36,005	0,202	45/2005
	Тфетели из говядины (с рисом) с соусом красным острым	50/50	8,130	9,010	10,720	157,000	97,800	0,880	194,600	40,240	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,090	0,060	0,780	45,830	279/2005
Завтрак	Каша расплывчатая 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
	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	376/2005
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	660	20	22	82	598	361	7	749	103	0	0	0	0	188	0	0	37	46	0
Примем пищу	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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, мкг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Отруец 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 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	103/2005
	Мясо отварное говяжье (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,060	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,024	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	156,316	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
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,001	0,005	0,020	32,400	0,036	0,053	0,000	0,037	304/2005
	Напиток из апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	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	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
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,0003	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Обед:	1050	30	33	113	873	451	8	1454	98	0	0	0	0	124	0	0	43	5	0
Итого за День:		1710	50	55	195	1471	812	15	2202	201	0	0	0	0	312	1	1	80	51	0

Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода М, г	Калорийнос Ть, 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 1 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925	194,087	0,963	250,337	158,037	0,000	0,000	0,000	0,000	45,962	0,204	0,163	1,625	0,027	175/2005
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	4,500	0,030	4,500	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,001	0,000	0,067	14/2005
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,039	15/2005
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	Птица "Школьная"	100	10,580	17,880	30,261	335,668	146,629	1,267	139,922	111,759	0,000	0,000	0,000	0,000	18,130	0,111	0,135	0,670	2,038	413/2005
	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 Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	ТУ4706188-8-001-2021
	Итого Завтрак:	660	26	41	102	892	555	3	623	551	0	0	0	0	99	1	0	4	2	0
Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода М, г	Калорийнос Ть, 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 1 День 2	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240	26,360	0,751	232,490	13,960	0,000	0,002	0,000	0,015	15,290	0,047	0,060	62,200	0,137	27/2005
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	0,060	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,024	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
	Соуска отварная с соусом	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692	87,923	1,044	144,633	22,404	0,000	0,000	0,000	0,000	13,688	0,086	0,106	0,510	0,116	243/2005528/1994
	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
	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	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
	Фрукты	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	20	32	98	669	280	7	1202	121	0	0	0	0	81	0	0	92	5	0
Итого за День:		1720	46	74	200	1560	836	10	1824	672	0	0	0	0	180	1	1	95	8	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийнос ть, 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
Неделя 1 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
Завтрак	Занюска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,039	15/2005
	Молоко стуженное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12
	Йогурт питьевой	200	6,000	3,000	26,000	155,000	0,006	0,200	274,000	224,000	0,006	0,018	0,004	0,004	26,000	0,300	0,006	1,000	0,002	ГОСТ 31981-13
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	515	53	25	72	737	566	2	619	739	0	0	0	0	86	1	0	2	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Калорийнос ть, 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
Неделя 1 День 3	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растит)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	28,840	0,485	101,547	17,548	0,000	0,000	0,000	0,000	11,363	0,019	0,033	5,208	0,010	21/2005
Обед	Соленька "Домашний"	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
	Оладьи из печени с соусом сметанным	50/50	9,748	10,502	6,127	158,705	169,802	3,569	158,740	21,543	0,000	0,000	0,000	0,000	11,134	1,110	0,161	16,550	4,201	282/2005
	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	330/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,135	0,015	21,310	115,300	3,900	0,165	0,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,128	1,200	0,000	0,005	1,500	0,000	128/2005
	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	349/2005
	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 27842-88
	Итого Обед:	950	21	31	71	678	420	7	1583	123	0	0	0	0	87	1	1	65	4	ГОСТ 26984-86
Итого за День:		1465	74	56	143	1415	986	9	2201	862	0	0	0	0	173	2	1	68	4	0

Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г	Калорийнос ть, 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
Завтрак	Омлет с сыром	200	27,060	29,854	3,682	193,608	480,762	4,043	310,990	415,472	0,000	0,000	0,000	0,000	35,896	0,817	0,136	0,917	0,495	211/2005
	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Ватрушка с джемом	75	5,424	4,511	50,143	259,244	59,927	1,060	114,022	29,023	0,000	0,000	0,000	0,000	10,838	0,070	0,081	0,280	0,034	410/2005
	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 Омета	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	Т44706188-8-001-2021
	Итого Завтрак:	655	34	35	77	556	612	7	784	479	0	0	0	0	82	1	0	26	1	0
Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г	Калорийнос ть, 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	Винегрет овощной с огурцом консервированным	100	1,129	10,057	6,970	124,369	37,442	0,700	234,220	19,524	0,000	0,000	0,000	0,000	16,582	0,034	0,045	8,603	0,201	67/2005
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670	44,980	0,743	366,650	33,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,600	0,052	0,064	30,045	0,203	88/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,060	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,024	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	50/50	7,829	11,341	4,760	151,940	90,808	1,198	175,630	25,937	0,000	0,000	0,000	0,000	13,988	0,085	0,039	0,751	0,118	268/200552-8/1994
	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
	Напиток из клюквы и киви	200	0,222	0,138	26,400	109,680	6,960	0,240	52,920	10,020	0,000	0,000	0,000	0,000	4,260	0,008	0,004	24,300	0,000	647/1994
	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
	Фрукты	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	22	34	107	825	293	7	1265	131	0	0	0	0	82	0	0	74	6	0
Итого за День:		1715	57	69	183	1381	905	13	2048	609	0	0	0	0	164	1	1	100	6	0

Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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
Неделя 1 День 5	Салат из свежих 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
Завтрак	Котлеты рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	50/50	7,369	7,686	4,876	118,215	93,978	0,414	135,770	47,215	0,000	0,000	0,000	0,000	16,406	0,081	0,056	1,347	0,020	234/2005 330/2005
	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
	Каша с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	130,560	116,200	1,040	206,360	125,720	0,000	0,013	0,003	0,043	31,000	0,158	0,044	1,300	0,020	382/2005
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	660	21	27	68	594	447	4	1548	389	0	0	0	0	113	0	0	43	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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
Неделя 1 День 5	Салат из помидоров (лук репчатый, масло растительное)	100	1,114	6,130	4,622	80,650	32,480	0,843	249,086	18,682	0,000	0,000	0,000	0,000	17,708	0,033	0,054	20,300	0,095	23/2005
Обед	Расходники "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
	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
	Пюре 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
	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	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
	Итого Обед:	870	23	34	86	744	414	6	1254	97	0	0	0	0	118	0	0	39	1	0
Итого за день:		1530	44	61	154	1337	860	10	2802	487	0	0	0	0	232	1	1	82	1	0

Примем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Омлет 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
	Шницели из говядины с соусом красным	50/50	7,829	11,341	4,760	151,940	90,808	1,198	175,630	25,937	0,000	0,000	0,000	0,000	13,988	0,085	0,039	0,751	0,118	268/200552 8/1994
	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
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	102,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	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 столычный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984 86
	Итого Завтрак:	660	19	19	72	556	355	7	673	67	0	0	0	0	181	0	0	88	0	0
Примем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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 клецками	250	4,176	5,272	24,473	159,460	71,073	1,059	354,835	27,130	0,000	0,000	0,000	0,000	21,129	0,080	0,109	11,500	0,226	108/2005
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,436	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
	Напиток клубничный(брусничныи)	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	647/1994
	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 столычный 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	28	26	107	771	324	6	1065	74	0	0	0	0	76	0	0	42	0	0
Итого за день:		1600	47	45	179	1327	679	13	1738	141	0	0	0	0	258	1	1	129	1	0
Итого за неделю:		1623	53	60	176	1415	846	12	2136	495	0	0	0	0	220	1	1	92	12	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода М, г	Калорийность кДж, 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	Салат из капусты с перцем болгарским	100	1,511	5,047	5,133	73,330	33,005	0,603	235,553	34,896	0,000	0,000	0,000	0,000	18,884	0,058	0,048	47,223	0,000	49/2003
	Печенье "По-строгановски"	50/50	14,064	11,193	7,572	188,742	249,247	5,280	240,243	24,353	0,000	0,000	0,000	0,000	16,511	1,637	0,236	25,456	6,208	255/2005
	Каша рисовая с гречневая	180	10,756	5,420	48,662	286,027	263,842	6,061	325,697	62,273	0,000	0,002	0,000	0,012	172,933	0,175	0,366	0,000	0,001	171/2005
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	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 Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	ТУ4706188-8-001-2021
	Итого Завтрак:	660	31	26	91	713	681	13	1016	267	0	0	0	0	238	2	1	74	6	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевода М, г	Калорийность кДж, 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	Орррец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	14,457	0,361	84,939	13,855	0,000	0,000	0,000	0,000	8,433	0,012	0,012	3,012	0,003	ГОСТ 31713-12
	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
	Мисо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,060	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,024	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
	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 апельсинов	200	0,198	0,044	25,734	104,260	5,060	0,138	43,340	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	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:	880	25	31	85	713	355	5	948	92	0	0	0	0	93	0	0	37	0	0
Итого за день:		1540	56	56	175	1427	1037	18	1964	359	0	0	0	0	331	2	1	111	7	0

Принем пищи	Наименование	Вес Емкость	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийнос г, 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	№ Рецептура
Неделя 2 День 2	Каша молочная из пшеничной крупы	250	8,190	3,785	52,535	277,825	173,387	1,668	263,687	165,825	0,000	0,000	0,000	0,000	34,275	0,226	0,121	1,625	0,045	174/2005
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	4,500	0,030	4,500	3,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,001	0,000	0,067	14/2005
Завтрак	Закуска: Сир (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,039	15/2005
	Каша с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	116,200	1,040	206,360	125,720	0,000	0,013	0,003	0,043	31,000	0,158	0,044	1,300	0,020	382/2005
	Ватрушка с ягодой	75	4,889	2,709	46,061	229,282	46,952	0,729	76,895	17,311	0,000	0,000	0,000	0,000	8,595	0,042	0,074	3,330	0,018	410/2005
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	635	21	26	128	829	423	4	574	446	0	0	0	0	81	0	0	6	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес Емкость	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийнос г, 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	№ Рецептура
Неделя 2 День 2	Орррец 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
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670	44,980	0,743	366,650	33,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,600	0,052	0,064	30,045	0,203	88/2005
Обед	Бефстроганов с соусом	50/50	16,060	23,120	5,592	295,610	180,650	2,442	331,172	38,454	0,000	0,000	0,000	0,000	23,626	0,148	0,073	2,492	0,025	250/2005
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,001	0,005	0,020	32,400	0,036	0,053	0,000	0,037	304/2005
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	106,300	4,000	0,172	22,500	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,722	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	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
	Фрукты	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	25	36	105	844	380	7	1275	121	0	0	0	0	104	0	0	53	5	0
Итого за День:		1675	46	62	233	1673	803	11	1849	567	0	0	0	0	185	1	1	60	5	0

Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	75,000	0,150	13,200	132,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,250	0,045	0,006	0,105	0,039	15/2005
	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
	Молоко стуженное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	45,800	0,040	76,000	63,400	0,000	0,000	0,000	0,000	6,800	0,030	0,012	0,200	0,000	ГОСТ 31688-12
	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	ГОСТ 27842-88
	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 столычный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	515	47	22	61	645	568	2	356	519	0	0	0	1	61	1	0	4	0	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Салат из помидоров (рук ремчатый, масло растительное)	100	1,114	6,130	4,622	80,650	32,480	0,843	249,086	18,682	0,000	0,000	0,000	0,000	17,708	0,033	0,054	20,300	0,095	23/2005
	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	103/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	3,024	2,593	0,060	35,620	31,058	0,449	54,330	2,426	0,000	0,000	0,000	0,000	3,816	0,024	0,010	0,060	0,008	241/2005
	Рыба тушеная в томате с овощами, филе горбуши	50/50	12,981	8,928	4,380	150,458	139,574	0,677	289,463	23,104	0,000	0,000	0,000	0,000	28,403	0,118	0,142	2,493	0,378	229/2005
	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	0,135	0,015	21,310	115,300	3,900	0,165	0,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,128	1,200	0,000	0,005	1,500	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 столычный 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
	Фрукты	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	33	31	108	877	560	12	1667	118	0	0	0	0	251	0	1	46	6	0
Итого за день:		1565	80	54	169	1521	1127	13	2024	637	0	0	0	1	312	1	1	50	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	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
	Омлет натуральный	200	20,845	21,675	3,825	294,011	343,333	3,890	295,342	158,532	0,000	0,000	0,000	0,000	26,435	0,754	0,128	0,735	0,423	210/2005
	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	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 Омета	30	0,330	0,240	1,440	7,260	41,820	0,546	63,480	18,660	0,000	0,000	0,000	0,000	15,060	0,001	0,004	0,004	0,002	ТУ4706188-8-001-2021
	Булочка дорожная	50	3,591	6,537	28,831	188,115	31,113	0,437	42,808	9,186	0,000	0,000	0,000	0,000	5,319	0,024	0,057	0,000	0,003	425/2005
	Итого Завтрак:	630	26	29	53	572	450	5	603	205	0	0	0	0	62	1	0	8	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 2 (капуста, морков, лук, перец болгарский, зеленый горошек)	100	1,600	6,055	10,550	102,140	36,720	0,565	166,900	24,500	0,000	0,000	0,000	0,000	16,350	0,046	0,055	45,000	0,3483	49/2005
	Рассолыник "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
	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
	Терфени из говядины (с рисом) с соусом красным основным	50/50	8,130	9,010	10,720	157,000	97,800	0,880	194,600	40,240	0,000	0,000	0,000	0,000	19,800	0,090	0,060	0,780	45,830	279/2005
	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 яблок	200	0,160	0,160	27,872	113,600	5,900	1,010	111,380	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
	Фрукты	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	21	25	126	811	295	7	1332	141	0	0	0	0	88	0	0	77	51	0
Итого за день:		1680	46	54	179	1383	744	12	1934	345	0	0	0	0	150	1	1	84	52	0

Примем пищу	Наименование	Вес г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г	Калорийность, 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	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
	Котлеты из говядины с соусом красным	50/50	7,829	11,341	4,760	151,940	90,808	1,198	175,630	25,937	0,000	0,000	0,000	0,000	13,988	0,085	0,039	0,751	0,118	268/200552 8/1994
	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
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	660	23	22	81	613	440	8	909	184	0	0	0	0	200	0	1	27	0	0
Примем пищи	Наименование	Вес г	Белки, г	Жиры, г	Углевод г	Калорийность, 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	Салат из свежих 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
	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
	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	17,456	16,302	20,804	320,006	316,208	4,693	1313,649	40,734	0,000	0,000	0,000	0,000	64,562	0,287	0,270	33,700	0,011	284/2005
	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	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:	860	26	29	69	661	501	7	2059	224	0	0	0	0	115	0	0	59	0	0
Итого за День:		1520	49	52	150	1274	941	15	2968	408	0	0	0	0	315	1	1	86	1	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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	Омлет 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
Завтрак	Котлеты рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	50/50	7,369	7,686	4,876	118,215	93,978	0,414	135,770	47,215	0,000	0,000	0,000	0,000	16,406	0,081	0,056	1,347	0,020	234/2005 330/2005
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	99,630	0,664	67,230	7,128	0,000	0,001	0,005	0,020	32,400	0,036	0,053	0,000	0,037	304/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,135	0,015	21,310	115,300	3,900	0,165	0,000	4,800	0,000	0,000	0,000	0,128	1,200	0,000	0,005	1,500	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	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	660	13	15	80	532	235	2	409	78	0	0	0	0	66	0	0	10	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, 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 из помидоров (лук репчатый, масло растительное)	100	1,114	6,130	4,622	80,650	32,480	0,843	249,086	18,682	0,000	0,000	0,000	0,000	17,708	0,033	0,054	20,300	0,095	23/2005
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	103/2005
	Перец фаршированный мясом говядина	100	9,946	9,421	10,452	166,527	112,830	1,779	301,574	18,505	0,000	0,000	0,000	0,000	20,202	0,483	0,104	16,500	0,220	286/2005
	Картофель отварной	180	3,708	0,741	30,220	142,758	108,612	1,710	1053,200	23,839	0,000	0,000	0,000	0,000	42,958	0,129	0,222	37,080	0,005	125/2005
	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	647/1994
	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
	Фрукты	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	21	23	106	719	385	9	2414	120	0	0	0	0	132	1	1	99	6	0
Итого за день:		1700	35	38	185	1251	620	11	2823	198	0	0	0	0	198	1	1	109	6	0
Итого за неделю:		1613	52	53	182	1421	879	13	2260	419	0	0	0	0	249	1	1	83	13	0
Итого за 2 недели:		1618	53	56	179	1418	863	13	2198	457	0	0	0	0	234	1	1	88	12	0