

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С. В. Харкавлюк
«15» февраля 2024г.



Примерное 7 - дневное меню завтраков и обедов

на весенний период для организации оздоровительной кампании обучающихся возрастной группы с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
День 1	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	26,000	0,900	290,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,000	0,040	0,060	25,000	0,133	71/2005
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	155,141	2,426	273,927	21,385	0,000	0,000	0,000	0,000	23,506	0,107	0,070	2,920	0,000	279/2005
	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
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Omega	15	0,165	0,120	0,720	3,630	20,900	0,273	31,740	9,330	0,000	0,000	0,000	0,000	7,530	0,020	0,061	0,020	0,001	ТУ 47061888-
	Итого Завтрак:		610	28	26	87	695	519	9	1031	187	0	0	0	0	215	0	1	29	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, 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
День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	ГОСТ 2654-17
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
	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	44,438	224,838	55,350	1,012	78,030	12,402	0,000	0,000	0,000	0,000	10,080	0,027	0,107	0,000	0,008	203/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:		970	30	35	108	910	377	8	1478	122	0	0	0	0	96	0	0	32	5	0
Итого за день:		1580	58	61	195	1604	896	18	2509	309	0	0	0	0	311	1	1	61	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 2	Перец болгарский (порционно)	100	1,300	0,100	4,900	26,000	19,750	0,645	163,450	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	8,100	0,090	0,080	20,000	0,250	27/2005
Завтрак	Печень по-строгановски	50/50	16,610	12,425	7,864	211,437	293,059	6,288	285,102	21,513	0,000	0,000	0,000	0,000	19,109	1,960	0,280	30,189	7,443	387/1994
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	117,792	1,463	940,752	49,536	0,000	0,000	0,000	0,000	40,212	0,158	0,201	32,031	0,035	128/2005
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	610	22	18	56	476	434	9	1394	99	0	0	0	0	68	2	1	82	8	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 2	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	30,000	0,500	196,000	17,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,020	0,030	7,000	0,003	71/2005
Обед	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
	Биточки рыбные (филе щуки) 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
	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
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	970	16	21	93	629	301	5	1105	129	0	0	0	0	98	0	0	49	5	0
Итого за день:		1580	39	39	150	1105	734	13	2499	228	0	0	0	0	166	2	1	131	13	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 3	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005, 15/2005
Завтрак	Каша молочная из пшенной крупы	250	10,812	5,187	55,047	311,175	259,062	1,871	314,712	171,700	0,000	0,000	0,000	0,000	69,650	0,212	0,312	1,625	0,027	173/2005
	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
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13
	Итого Завтрак:	645	19	22	79	596	438	2	484	427	0	0	0	0	90	0	0	2	10	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 3	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	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	72,024	0,981	477,976	21,558	0,000	0,000	0,000	0,000	25,485	0,066	0,107	16,552	0,203	96/2005
	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 528/1994
	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 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
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	970	23	31	106	803	457	11	1546	108	0	0	0	0	222	0	1	61	5	0
Итого за день:		1615	42	54	186	1399	895	13	2030	535	0	0	0	0	312	1	1	64	15	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 4	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	ГОСТ 2654-17
Завтрак	Сосиска отварная с соусом красным основным	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005 528/1994
	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 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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	610	19	29	79	653	281	3	676	201	0	0	0	0	52	0	0	8	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
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
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
	Азу из говядины	150/50	16,973	18,776	19,118	314,134	215,367	3,228	858,076	27,938	0,000	0,000	0,000	0,000	44,004	0,193	0,178	20,938	0,003	402/1994
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,280	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	890	20	25	73	599	316	8	1802	115	0	0	0	0	96	0	0	61	5	0
Итого за день:		1500	40	53	152	1252	596	11	2478	316	0	0	0	0	148	1	1	69	5	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
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
Завтрак	Котлета рыбная (филе щуки) 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
	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
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	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:	710	15	16	83	538	249	4	806	92	0	0	0	1	82	0	0	39	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 5	Салат из капусты и моркови (масло растительное)	100	1,550	5,038	9,388	90,492	30,059	0,558	256,850	40,722	0,000	0,000	0,000	0,000	16,424	0,038	0,029	36,005	0,202	45/2005
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	63,550	0,985	475,800	15,200	0,000	0,000	0,000	0,000	24,050	0,066	0,118	16,500	0,202	103/2005
	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005
	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	125,400	29,200	0,700	343,400	32,600	0,000	0,000	0,000	0,000	21,000	0,040	0,020	0,800	0,000	348/2005
	Хлеб пшеничный в/с	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	970	27	30	115	837	492	8	1769	146	0	0	0	0	117	0	0	65	5	0
Итого за день:		1680	42	45	198	1375	741	12	2575	238	0	0	0	1	199	1	1	104	11	0

Прием пищи	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 6	Огурец 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
Завтрак	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 330/2005
	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
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	610	22	20	70	546	445	10	596	51	0	0	0	0	174	2	1	23	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
День 6	Перец болгарский (порционно)	100	1,300	0,100	4,900	26,000	19,750	0,645	163,450	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	8,100	0,090	0,080	20,000	0,250	27/2005
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	83,759	1,228	356,791	17,776	0,000	0,000	0,000	0,000	19,415	0,081	0,089	9,837	0,020	228/2020
	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 528/1994
	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
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	970	24	23	89	658	281	7	1087	100	0	0	0	0	63	0	0	41	5	0
Итого за день:		1580	45	43	159	1204	725	16	1682	151	0	0	0	0	237	2	1	64	10	0

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамины В2, мг	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	№ Рецептур
День 7	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
	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 528/1994
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	195,766	1,127	104,306	28,940	0,000	0,000	0,000	0,000	24,292	0,040	0,072	0,000	0,016	171/2005
	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	15	0,114	0,120	0,738	3,525	0,975	0,017	1,395	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,210	0,000	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	15	0,092	0,018	0,599	2,955	1,950	0,054	2,490	0,435	0,000	0,000	0,000	0,000	0,630	0,001	0,003	0,060	0,000	ГОСТ 26984-86
	Итого Завтрак:	610	16	16	63	456	337	3	521	76	0	0	0	1	56	0	0	11	0	0
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамины В2, мг	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	№ Рецептур
День 7	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	37,000	0,700	315,000	41,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,020	7,000	0,153	ГОСТ 2654-17
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	106,200	1,960	496,100	33,800	0,000	0,000	0,000	0,000	38,100	0,074	0,233	11,500	0,202	102/2005
	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
	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	20	0,152	0,160	0,984	4,700	1,300	0,0220	1,860	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,2800	0,001	0,002	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	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 Обед:	890	27	36	107	861	403	9	1594	124	0	0	0	0	118	0	0	34	6	0
Итого за день:		1500	43	51	170	1317	741	12	2115	200	0	0	0	1	174	0	1	45	6	0
Итого в среднем неделю:		1576	44	49	173	1322	761	14	2270	282	0	0	0	0	221	1	1	77	9	0