



2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белоярский
С.В. Харкавлюк
«01» января 2024г.

Примерное 12- дневное меню завтраков
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 | Углеводы, 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 1 День 1 | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60 | 2,846 | 5,676 | 4,446 | 80,948 | 67,008 | 0,805 | 153,444 | 98,996 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,330 | 0,047 | 0,013 | 5,115 | 0,026 | 50/2005 |
| Завтрак | Печень по-строгановски | 50/50 | 14,066 | 11,193 | 7,581 | 188,783 | 249,305 | 5,281 | 240,418 | 24,384 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 16,525 | 1,637 | 0,236 | 25,466 | 6,208 | 255/2005 |
| | Рис отварной | 150 | 3,834 | 5,434 | 40,048 | 224,438 | 83,025 | 0,554 | 56,025 | 5,940 | 0,000 | 0,000 | 0,004 | 0,017 | 27,000 | 0,030 | 0,044 | 0,000 | 0,003 | 304/2005 |
| | 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 | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-88 |
| | Хлеб обогащенный Омега | 20 | 0,220 | 0,160 | 0,960 | 4,840 | 27,880 | 0,364 | 42,320 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,040 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,001 | ТУ47061888-001-2021 |
| | Фрукт | 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: | | 666 | 25 | 26 | 90 | 701 | 531 | 10 | 920 | 272 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91 | 2 | 0 | 42 | 11 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
| Неделя 1 День 2 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,065 | 3,267 | 33,783 | 189,540 | 155,270 | 0,771 | 200,270 | 126,430 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 36,770 | 0,163 | 0,131 | 1,300 | 0,022 | 175/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром (битон йодированный) | 60 | 3,822 | 4,785 | 2,214 | 65,175 | 77,925 | 0,199 | 17,385 | 132,900 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,880 | 0,046 | 0,010 | 0,105 | 0,043 | 14/2005, 15/2005 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8,200 | 3,000 | 11,800 | 114,000 | 190,000 | 0,200 | 304,000 | 248,000 | 0,006 | 0,018 | 0,004 | 0,004 | 30,000 | 0,300 | 0,060 | 1,200 | 0,020 | ГОСТ 31981-13 |
| | Булочка "Ромашка" с джемом | 75 | 5,949 | 6,843 | 50,708 | 287,749 | 58,890 | 0,776 | 84,132 | 21,807 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,820 | 0,054 | 0,096 | 0,090 | 0,042 | 21/2017 |
| | Фрукт | 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: | | 635 | 24 | 18 | 108 | 703 | 493 | 4 | 884 | 545 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91 | 1 | 0 | 13 | 5 | 0 |

| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № рецептур |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|-------------|--------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------------|
| Неделя 1 День 3 | Пудинг творожный с изюном | 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 | 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 |
| | Повидло (порционно) | 15 | 0,060 | 0,000 | 9,750 | 37,500 | 1,350 | 0,195 | 19,350 | 2,100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,050 | 0,003 | 0,001 | 75,000 | 0,000 | ГОСТ 32099-13 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 515 | 46 | 33 | 59 | 719 | 524 | 2 | 290 | 458 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 1 | 0 | 76 | 0 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № рецептур |
| Неделя 1 День 4 | Огурец консервированный | 60 | 0,289 | 0,036 | 0,614 | 4,698 | 8,674 | 0,216 | 50,963 | 8,313 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,060 | 0,007 | 0,007 | 1,807 | 0,001 | ГОСТ 31713-12 |
| Завтрак | Биточки рыбные с соусом сметанным | 60/40 | 8,551 | 8,453 | 4,623 | 228,748 | 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 |
| | 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 |
| | Какао 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 |
| | Батон йодированный | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 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 |
| | Фрукт | 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: | | 666 | 17 | 17 | 65 | 587 | 347 | 5 | 1481 | 243 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 0 | 41 | 5 | 0 |

| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
|--------------------------------|----------------------------|-----------|----------|----------|-------------|--------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------------|
| Неделя 1 День 5 | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,204 | 17,836 | 2,326 | 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 |
| Завтрак | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,923 | 5,870 | 35,784 | 227,357 | 187,974 | 4,201 | 239,265 | 13,770 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 125,100 | 0,131 | 0,270 | 0,000 | 0,025 | 171/2005 |
| | Чай с сахаром и шиповником | 200 | 0,372 | 0,138 | 18,854 | 82,779 | 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 |
| | Батон йодированный | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-88 |
| | Хлеб обогащенный Omega | 20 | 0,220 | 0,160 | 0,960 | 4,840 | 77,880 | 0,364 | 42,320 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,040 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,001 | ТУ47061888-001-2021 |
| | Фрукт | 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: | | 606 | 24 | 24 | 70 | 602 | 389 | 9 | 873 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 167 | 0 | 0 | 91 | 5 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
| Неделя 1 День 6 | 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 |
| Завтрак | 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 |
| | Пицца "Школьная" | 100 | 10,580 | 17,880 | 30,261 | 235,750 | 146,629 | 1,267 | 139,984 | 111,759 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18,130 | 0,111 | 0,135 | 0,670 | 2,050 | 413/2005 |
| Итого завтрак: | | 550 | 30 | 39 | 88 | 729 | 389 | 4 | 533 | 131 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| Итого в среднем за 1-ю неделю: | | 606 | 28 | 26 | 80 | 673 | 445 | 6 | 830 | 283 | 0 | 0 | 0 | 0 | 95 | 1 | 0 | 44 | 5 | 0 |

| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|-------------|--------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|
| Неделя 2 День 1 | Салат из капусты и моркови | 60 | 0,330 | 3,023 | 5,632 | 54,295 | 18,395 | 0,348 | 154,153 | 26,199 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,960 | 0,023 | 0,017 | 21,803 | 0,121 | 45/2005 |
| Завтрак | Зразы "Школьные" с соусом красным | 60/40 | 8,339 | 9,277 | 4,218 | 133,070 | 95,325 | 1,378 | 178,277 | 15,596 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 13,634 | 0,091 | 0,041 | 1,440 | 0,111 | 528/1994 158/2003 |
| | 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 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 136,600 | 3,400 | 0,660 | 10,600 | 12,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,400 | 0,060 | 0,014 | 200,000 | 0,000 | 388/2005 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-86 |
| | 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 |
| | Фрукт | 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 |
| | Кондитерские изделия | 48 | 0,840 | 0,990 | 23,190 | 106,200 | 17,280 | 0,720 | 67,200 | 7,680 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,800 | 0,019 | 0,014 | 0,000 | 0,960 | ГОСТ 14031-14 |
| Итого завтрак: | | 714 | 17 | 16 | 112 | 677 | 196 | 6 | 760 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 233 | 6 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
| Неделя 2 День 2 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 5,060 | 10,190 | 43,478 | 290,560 | 159,750 | 0,607 | 193,270 | 129,780 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 36,220 | 0,179 | 0,076 | 1,300 | 0,067 | 174/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) | 60 | 3,828 | 15,540 | 1,671 | 160,800 | 81,450 | 0,213 | 20,490 | 136,200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,670 | 0,063 | 0,010 | 0,105 | 0,110 | 14/2005, 15/2005 |
| | 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 |
| | Полоска песочная в крошке с повидлом | 70 | 4,443 | 14,071 | 37,443 | 238,544 | 44,872 | 0,779 | 71,587 | 15,499 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,944 | 0,059 | 0,064 | 0,070 | 0,094 | 449/2005 |
| | 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: | | 625 | 18 | 41 | 103 | 806 | 383 | 2 | 441 | 403 | 0 | 0 | 0 | 1 | 64 | 0 | 0 | 5 | 10 | 0 |

| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
|-----------------|--|-----------|----------|----------|-------------|--------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
| Неделя 2 День 3 | Запеканка из творога | 200 | 41,225 | 17,304 | 30,802 | 450,880 | 438,160 | 1,115 | 245,784 | 318,160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 46,277 | 0,536 | 0,100 | 0,952 | 0,126 | 223/2005 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом (батон йодированный) | 100 | 0,766 | 11,555 | 4,377 | 119,125 | 10,025 | 0,124 | 12,405 | 5,300 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,190 | 0,021 | 0,011 | 0,000 | 0,068 | 14/2005 ГОСТ 42-88 |
| | Молоко сгущенное (порционно) | 20 | 1,125 | 0,030 | 8,520 | 44,250 | 34,350 | 0,030 | 57,000 | 47,550 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,100 | 0,023 | 0,009 | 0,150 | 0,000 | ГОСТ 31688-12 |
| | 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 |
| Итого завтрак: | | 520 | 43 | 29 | 59 | 674 | 483 | 1 | 316 | 371 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
| Неделя 2 День 4 | Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных | 60 | 0,625 | 3,032 | 1,792 | 37,789 | 17,304 | 0,291 | 60,928 | 10,529 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,813 | 0,011 | 0,020 | 3,125 | 0,006 | 21/2005 |
| Завтрак | Оладьи из печени | 100 | 18,037 | 17,158 | 6,113 | 251,860 | 316,780 | 6,956 | 279,196 | 14,216 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18,488 | 2,192 | 0,302 | 33,000 | 8,376 | 282/2005 |
| | 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 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,180 | 0,020 | 21,760 | 228,200 | 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 | 35 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 0,000 | 0,000 | ГОСТ 27842-88 |
| | Хлеб обогащенный Омега | 20 | 0,220 | 0,160 | 0,960 | 4,840 | 27,880 | 0,364 | 42,320 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 10,040 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,001 | ТУ47061888-001-2021 |
| | Фрукт | 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: | | 666 | 23 | 25 | 65 | 722 | 479 | 11 | 1448 | 89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 2 | 1 | 75 | 13 | 0 |

| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
|---------------------------------------|--|------------|-----------|-----------|-------------|--------------------|------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|
| Неделя 2 День 5 | Помидоры свежие (порционно) | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 15,600 | 0,510 | 174,000 | 8,400 | 0,000 | 0,001 | 0,000 | 0,012 | 12,000 | 0,024 | 0,036 | 15,000 | 0,080 | 71/2005 |
| Завтрак | Котлета "Детская" | 60/40 | 8,125 | 10,478 | 5,247 | 168,312 | 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 | 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 |
| | 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 | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 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 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,840 | 0,990 | 23,190 | 126,200 | 17,280 | 0,720 | 67,200 | 7,680 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 4,800 | 0,019 | 0,014 | 0,000 | 0,960 | ГОСТ 14031-14 |
| Итого завтрак: | | 616 | 19 | 17 | 96 | 655 | 281 | 4 | 664 | 179 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 | 0 | 0 | 18 | 1 | 0 |
| Приём 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 B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур |
| Неделя 2 День 6 | Винегрет овошной | 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 |
| 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 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,923 | 5,870 | 35,784 | 227,357 | 187,974 | 4,201 | 239,265 | 13,770 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 125,100 | 0,131 | 0,270 | 0,000 | 0,025 | 171/2005 |
| | Чай с сахаром и шиповником | 200 | 0,372 | 0,138 | 18,854 | 82,779 | 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 | 36 | 0,274 | 0,288 | 1,771 | 8,460 | 2,340 | 0,040 | 3,348 | 0,720 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,504 | 0,001 | 0,004 | 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 |
| | Фрукт | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 147,000 | 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: | | 606 | 17 | 27 | 72 | 704 | 327 | 8 | 802 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 160 | 0 | 0 | 96 | 5 | 0 |
| Итого в среднем за 2-ю неделю: | | 625 | 23 | 26 | 84 | 706 | 358 | 6 | 739 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 1 | 0 | 71 | 6 | 0 |
| Итого в среднем за 2 недели: | | 615 | 25 | 26 | 82 | 690 | 402 | 6 | 784 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | 86 | 1 | 0 | 58 | 5 | 0 |