

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ООО «Городской центр торговли»  
Муромский  
«30» января 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
Общества с ограниченной ответственностью  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Харкавлюк  
2025г.



Примерное 12-дневное меню завтраков  
на осенне-зимний период  
для обучающихся возрастной группы с 12 до 18 лет  
для школьных столовых  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Городской центр торговли»



| Приём пищи      | Наименование                                  | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг   | Fe, мг | K, мг   | Ca, мг  | D, мг | I, мг | Se, мг | F, мг | Mg, мг | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур       | Цена  |
|-----------------|---|-----------|----------|----------|-----------------|------------------------|---------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------|-------|
| Неделя 1 День 1 | Салат из свеклы 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             | 31,80 |
| 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            | 72,00 |
|                 | 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            | 28,26 |
|                 | 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            | 25,00 |
|                 | 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       | 8,10  |
|                 | 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            | ТУ47061888-001-2021 | 7,23  |
| Итого завтрак:  |   | 660       | 28       | 31       | 92              | 758                    | 596     | 8      | 778     | 342     | 0     | 0     | 0      | 0     | 103    | 2                 | 0                 | 35               | 6                | 0                   | 172   |
| Приём пищи      | Наименование                                  | Вес блюда | Белки, г | Жиры, мг | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг   | Fe, мг | K, мг   | Ca, мг  | D, мг | I, мг | Se, мг | F, мг | Mg, мг | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур       | Цена  |
| Неделя 1 День 2 | Наша молочная "Дружба"                        | 250       | 7,581    | 4,083    | 42,228          | 236,925                | 194,087 | 0,953  | 250,337 | 158,037 | 0,000 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 45,962 | 0,204             | 0,163             | 1,625            | 0,027            | 175/2005            | 56,00 |
| Завтрак         | Бутерброд с сыром (батон йодированный)        | 100       | 4,126    | 5,105    | 4,182           | 74,575                 | 80,525  | 0,244  | 21,105  | 133,700 | 0,000 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 6,440  | 0,048             | 0,015             | 0,105            | 0,043            | 14/2005, 15/2005    | 45,32 |
|                 | 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       | 32,20 |
|                 | Булочка дорожная                              | 50        | 3,591    | 6,537    | 28,831          | 188,355                | 31,113  | 0,437  | 42,988  | 9,186   | 0,000 | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 5,319  | 0,024             | 0,057             | 0,000            | 0,038            | 425/2005            | 17    |
|                 | 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       | 21,00 |
| Итого завтрак:  |   | 700       | 24       | 19       | 97              | 661                    | 507     | 4      | 896     | 565     | 0     | 0     | 0      | 0     | 97     | 1                 | 0                 | 13               | 5                | 0                   | 172   |



| Приём пищи            | Наименование                            | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг       | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг    | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур          | Цена       |
|-----------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------------|------------------------|------------|----------|-------------|------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|------------|
| Неделя 1 День 3       | Пудинг творожный с изюмом и джемом      | 200        | 41,345    | 17,304    | 50,302          | 525,880                | 440,860    | 1,535    | 284,484     | 322,360    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 48,372    | 0,542             | 0,102             | 150,952          | 0,126            | ГОСТ 223/2005<br>32099 | 146,18     |
| Завтрак               | Бутерброд с маслом (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,<br>15/2005    | 22,00      |
|                       | 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               | 4,00       |
| <b>Итого завтрак:</b> |   | <b>500</b> | <b>46</b> | <b>33</b> | <b>69</b>       | <b>756</b>             | <b>525</b> | <b>2</b> | <b>309</b>  | <b>460</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>55</b> | <b>1</b>          | <b>0</b>          | <b>151</b>       | <b>0</b>         | <b>0</b>               | <b>172</b> |
| Приём пищи            | Наименование                            | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг       | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг    | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур          | Цена       |
| Неделя 1 День 4       | 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-<br>12      | 13,40      |
| 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<br>330/2005   | 44,64      |
|                       | Пюре картофельное                       | 180        | 3,994     | 5,224     | 27,185          | 272,242                | 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               | 46,62      |
|                       | 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               | 4,00       |
|                       | Батон йодированный                      | 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-<br>88      | 12,05      |
|                       | 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-<br>86      | 4,59       |
|                       | 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-<br>17      | 47,00      |
| <b>Итого завтрак:</b> |   | <b>760</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>61</b>       | <b>634</b>             | <b>259</b> | <b>5</b> | <b>1469</b> | <b>133</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>79</b> | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>47</b>        | <b>5</b>         | <b>0</b>               | <b>172</b> |



| Приём пищи                            | Наименование               | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг    | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг     | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур       |
|---------------------------------------|----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------------|------------------------|------------|-----------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------|
| Неделя 1 День 5                       | 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            |
| Завтрак                               | 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          | 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         | 50         | 0,380     | 0,400     | 2,460           | 11,750                 | 3,250      | 0,055     | 4,650      | 1,000      | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,700      | 0,002             | 0,006             | 0,000            | 0,000            | ГОСТ 27842-88       |
|                                       | Хлеб обогащенный Omega     | 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            | 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       |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                            | <b>660</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>78</b>       | <b>653</b>             | <b>441</b> | <b>10</b> | <b>943</b> | <b>69</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>197</b> | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>91</b>        | <b>5</b>         | <b>0</b>            |
| Приём пищи                            | Наименование               | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг    | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг     | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>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       |
|                                       | Булочное изделие           | 60         | 5,645     | 6,071     | 34,817          | 216,617                | 70,260     | 0,631     | 64,207     | 61,191     | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 8,814      | 0,062             | 0,070             | 0,100            | 0,047            | 491/2003            |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |                            | <b>510</b> | <b>25</b> | <b>27</b> | <b>92</b>       | <b>710</b>             | <b>313</b> | <b>4</b>  | <b>457</b> | <b>80</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>60</b>  | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>2</b>         | <b>0</b>         | <b>0</b>            |
| <b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b> |                            | <b>632</b> | <b>27</b> | <b>25</b> | <b>82</b>       | <b>695</b>             | <b>440</b> | <b>6</b>  | <b>809</b> | <b>275</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>98</b>  | <b>1</b>          | <b>0</b>          | <b>56</b>        | <b>4</b>         | <b>0</b>            |



| Приём пищи            | Наименование                                    | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг    | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур        |
|-----------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------------|------------------------|------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|----------------------|
| Неделя 2 День 1       | Салат из капусты и моркови                      | 100        | 1,550     | 5,038     | 9,388           | 90,492                 | 30,659     | 0,581    | 256,922    | 43,666     | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 16,600    | 0,038             | 0,029             | 36,005           | 0,202            | 45/2005              |
| Завтрак               | Зразы "Школьные" с соусом красным               | 60/40      | 8,339     | 9,277     | 4,218           | 133,070                | 95,325     | 1,378    | 178,277    | 15,586     | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 13,634    | 0,091             | 0,041             | 1,440            | 0,111            | 528/1994<br>158/2003 |
|                       | 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 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                              | 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        |
|                       | 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        |
| <b>Итого завтрак:</b> |   | <b>808</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>124</b>      | <b>756</b>             | <b>220</b> | <b>7</b> | <b>879</b> | <b>110</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>59</b> | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>248</b>       | <b>6</b>         | <b>0</b>             |
| Приём пищи            | Наименование                                    | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг    | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур        |
| Неделя 2 День 2       | Каша жидкая молочная из крупы манной            | 250        | 7,716     | 12,575    | 41,005          | 309,087                | 150,125    | 0,596    | 236,962    | 165,575    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 24,750    | 0,218             | 0,105             | 1,625            | 0,083            | 181/2005             |
| Завтрак               | Бутерброд с маслом и сыром (Батон Йодированный) | 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,<br>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             |
|                       | Булочное изделие                                | 50         | 3,647     | 4,998     | 27,423          | 169,465                | 41,780     | 0,504    | 52,925     | 19,325     | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 5,690     | 0,058             | 0,043             | 0,044            | 0,046            | 208/2005             |
|                       | 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        |
| <b>Итого завтрак:</b> |   | <b>695</b> | <b>20</b> | <b>35</b> | <b>93</b>       | <b>765</b>             | <b>373</b> | <b>2</b> | <b>470</b> | <b>443</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>52</b> | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>5</b>         | <b>10</b>        | <b>0</b>             |



| Приём 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    | Витамин B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур       | Цена       |            |
|-----------------------|--|------------|-----------|-----------|--------------|---------------------|------------|----------|-------------|------------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------------|----------------|---------------|---------------|------------------|------------|------------|
| Неделя 2 День 3       | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200        | 41,345    | 17,304    | 50,302       | 525,880             | 440,860    | 1,535    | 284,484     | 322,360    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 48,372    | 0,542          | 0,102          | 150,952       | 0,126         | ГОСТ 32099-13    | 151,19     |            |
| Завтрак               | Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный в/с)   | 100        | 4,126     | 5,105     | 4,182        | 74,575              | 80,525     | 0,244    | 21,105      | 133,700    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 6,440     | 0,048          | 0,015          | 0,105         | 0,043         | 14/2005, 15/2005 | 17,00      |            |
|                       | 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         | 4,00       |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |  | <b>500</b> | <b>46</b> | <b>22</b> | <b>69</b>    | <b>661</b>          | <b>521</b> | <b>2</b> | <b>306</b>  | <b>457</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>55</b> | <b>1</b>       | <b>0</b>       | <b>151</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>         | <b>0</b>   | <b>172</b> |
| Приём 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    | Витамин B2, мг | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | № Рецептур       | Цена       |            |
| Неделя 2 День 4       | Винегрет овощной                         | 100        | 1,522     | 10,780    | 7,791        | 129,194             | 44,573     | 0,751    | 236,330     | 20,446     | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 18,467    | 0,040          | 0,060          | 9,651         | 0,208         | 67/2005          | 20,70      |            |
| 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         | 88,20      |            |
|                       | Пюре картофельное                        | 180        | 3,994     | 5,224     | 27,185       | 272,242             | 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         | 46,62      |            |
|                       | 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         | 9,00       |            |
|                       | 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    | 8,10       |            |
| <b>Итого завтрак:</b> |  | <b>630</b> | <b>24</b> | <b>34</b> | <b>59</b>    | <b>727</b>          | <b>484</b> | <b>9</b> | <b>1473</b> | <b>88</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>79</b> | <b>2</b>       | <b>1</b>       | <b>77</b>     | <b>9</b>      | <b>0</b>         | <b>172</b> |            |



| Приём пищи                            | Наименование   | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг     | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>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              |
| 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<br>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                                   | 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        |
|                                       | Кондитерские изделия                                 | 28         | 0,420     | 0,495     | 11,595          | 53,100                 | 8,640      | 0,360    | 33,600     | 3,840      | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 0,000    | 2,400      | 0,009             | 0,007             | 0,000            | 0,480            | ГОСТ 14031-14        |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |  | <b>688</b> | <b>17</b> | <b>14</b> | <b>84</b>       | <b>548</b>             | <b>204</b> | <b>4</b> | <b>617</b> | <b>58</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>50</b>  | <b>0</b>          | <b>0</b>          | <b>26</b>        | <b>1</b>         | <b>0</b>             |
| Приём пищи                            | Наименование   | Вес блюда  | Белки, г  | Жиры, мг  | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | P, мг      | Fe, мг   | K, мг      | Ca, мг     | D, мг    | I, мг    | Se, мг   | F, мг    | Mg, мг     | Витамин<br>B2, мг | Витамин<br>B1, мг | Витамин<br>C, мг | Витамин<br>A, мг | №<br>Рецептур        |
| Неделя 2 День 6                       | Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных | 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              |
| 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<br>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             |
|                                       | 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                                   | 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        |
|                                       | 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        |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |  | <b>760</b> | <b>18</b> | <b>27</b> | <b>78</b>       | <b>740</b>             | <b>369</b> | <b>9</b> | <b>813</b> | <b>78</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>186</b> | <b>0</b>          | <b>1</b>          | <b>95</b>        | <b>5</b>         | <b>0</b>             |
| <b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b> |  | <b>680</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>85</b>       | <b>700</b>             | <b>362</b> | <b>5</b> | <b>759</b> | <b>206</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>80</b>  | <b>1</b>          | <b>0</b>          | <b>100</b>       | <b>5</b>         | <b>0</b>             |
| <b>Итого в среднем за 2 недели:</b>   |  | <b>656</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>83</b>       | <b>697</b>             | <b>401</b> | <b>5</b> | <b>784</b> | <b>240</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>89</b>  | <b>1</b>          | <b>0</b>          | <b>78</b>        | <b>4</b>         | <b>0</b>             |