

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ № 3 г. Белоярский

Директор Людмила

Ивантаьева

«12» сентября 2022г.

«Средняя  
общеобразовательная  
школа № 3  
г. Белоярский»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли» г. Белоярский

С.В. Харкавлюк

«1» сентября 2022г.



Примерное 6- дневное меню завтраков обедов  
для обучающихся возрастной группы с 7- 11 лет  
с диагнозом сахарный диабет  
для школьных столовых  
Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли»

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 1	Салат из капусты и моркови с маслом	60	0,930	3,022	5,632	54,295	18,395	0,348	154,153	26,199	0,000	0,000	0,000	0,000	9,960	0,022	0,017	21,603	0,121	45/2005	10,20
Завтрак	Печень тушеная	100	26,066	15,232	11,720	290,280	451,990	9,899	400,750	17,540	0,000	0,000	0,000	0,000	26,740	3,112	0,436	46,860	11,881	261/2005	87,50
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,853	2,802	31,626	171,008	167,468	0,909	100,022	43,775	0,000	0,000	0,000	0,000	24,413	0,041	0,129	0,000	0,013	171/2005	7,20
	Напиток кофейный (без сахара)	200	3,595	3,220	5,550	66,400	90,000	0,405	146,000	125,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005	18,60
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	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	19,00
Итого Завтрак:		640	36	25	66	635	743	14	1084	229	0	0	0	0	85	3	1	80	17	0	145,80
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 1	Салат Витаминный 1 (яблоки, томаты, огурцы, морковь, масло растит.)	60	0,489	3,679	3,112	48,786	16,788	0,614	137,910	10,434	0,000	0,001	0,000	0,004	11,028	0,020	0,025	7,080	0,260	48/2005	26,94
Обед	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	200	2,065	4,258	12,991	99,236	24,348	0,424	55,037	12,216	0,000	0,000	0,000	0,000	7,284	0,014	0,036	1,226	0,160	111/2005	7,10
	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	19,24
	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	107,00
	Напиток клюквенный (брусничный) (без сахара)	200	0,175	0,125	2,050	11,500	4,000	0,100	22,500	6,250	0,000	0,000	0,000	0,000	1,750	0,005	0,002	3,750	0,000	647/1994	16,80
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	40,00
Итого Обед:		810	25	32	70	672	332	7	942	66	0	0	0	0	85	0	0	24	6	0	221,48
Итого за день		1450	61	56	135	1307	1075	21	2026	296	0	0	0	0	171	4	1	104	23	0	367,28



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	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	Цена
Неделя 1 День 2	Зелёный горошек консервированный	60	1,860	0,120	3,900	24,000	37,200	0,420	59,400	12,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,600	0,030	0,066	6,000	0,030	ГОСТ 34112-17	13,20
Завтрак	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	37,12
	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	13,65
	Чай (без сахара)	200	0,200	0,051	0,040	0,417	0,000	0,008	0,000	0,046	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	646/1994	0,60
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	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	78,00
Итого Завтрак:		640	19	15	55	433	348	7	737	94	0	0	0	0	167	0	0	18	5	0	145,87
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005	36,78
Обед	Суп с крупой рисовой (без картофеля)	200	1,419	4,213	13,568	98,480	34,948	0,327	48,908	10,832	0,000	0,000	0,000	0,000	12,648	0,013	0,022	1,360	0,160	115/2005	7,60
	Котлета из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	168,460	2,132	296,384	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	268/2005	95,50
	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	7,05
	Кисель (без сахара)	200	0,096	0,000	3,096	12,960	3,120	0,072	34,800	3,840	0,000	0,000	0,000	0,000	1,920	0,004	0,002	0,048	0,000	591/1994	4,60
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	66,00
Итого Обед:		850	23	25	71	607	284	6	904	90	0	0	0	0	67	0	0	28	5	0	221,93
Итого за день		1490	43	40	126	1040	633	14	1641	183	0	0	0	0	234	1	1	46	10	0	367,80



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	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	цена
Неделя 1 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	0,043	15/2005	17,28
Завтрак	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	94,40
	Напиток кофейный (без сахара)	200	3,595	3,220	5,550	66,400	90,000	0,405	146,000	125,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005	18,60
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	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	12,00
Итого Завтрак:		545	49	25	47	625	618	4	688	592	0	0	0	0	76	1	0	12	5	0	145,58
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	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	цена
Неделя 1 День 3	Салат из капусты и моркови с маслом	60	0,930	3,022	5,632	54,295	18,395	0,348	154,153	26,199	0,000	0,000	0,000	0,000	9,960	0,022	0,017	21,603	0,121	45/2005	10,20
Обед	Суп с бобовыми (без картофеля)	200	6,072	4,618	15,784	129,624	104,460	2,090	281,548	42,496	0,000	0,000	0,000	0,000	34,944	0,049	0,237	1,600	0,160	119/2005	8,90
	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	19,24
	Печень тушеная	100	26,066	15,232	11,720	290,280	451,990	9,899	400,750	17,540	0,000	0,000	0,000	0,000	26,740	3,112	0,436	46,860	11,881	261/2005	87,50
	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	12,45
	Компот из яблок (без сахара)	200	0,160	0,160	3,920	18,800	4,400	0,880	111,200	6,400	0,000	0,000	0,000	0,000	3,600	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005	8,40
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
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	71,00	
Итого Обед:		860	41	32	89	808	710	17	1343	118	0	0	0	0	117	3	1	84	17	0	222,09
Итого за день		1405	90	57	136	1433	1328	21	2031	710	0	0	0	0	193	4	1	97	22	0	367,67



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 B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	7,200	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,024	2,940	1,800	71/2005	32,82
Завтрак	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	37,12
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,853	2,802	31,626	171,008	167,468	0,909	100,022	43,775	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	646/1994	0,60
	Чай (без сахара)	200	0,200	0,051	0,040	0,417	0,000	0,008	0,000	0,046	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 57976-17	64,00
	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		
<b>Итого Завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>360</b>	<b>309</b>	<b>4</b>	<b>656</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>145,04</b>
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	15,816	0,451	139,494	8,376	0,000	0,001	0,000	0,009	9,174	0,028	36,000	37,320	0,082	27/2005	33,90
Обед	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	200	2,065	4,258	12,991	99,236	24,348	0,424	55,037	12,216	0,000	0,000	0,000	0,000	7,284	0,014	0,036	1,226	0,160	111/2005	7,10
	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	19,24
	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	107,00
	Кисель (без сахара)	200	0,096	0,000	3,096	12,960	3,120	0,072	34,800	3,840	0,000	0,000	0,000	0,000	1,920	0,004	0,002	0,048	0,000	591/1994	4,60
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	45,00
<b>Итого Обед:</b>		<b>810</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>70</b>	<b>672</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>956</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>221,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>119</b>	<b>1032</b>	<b>639</b>	<b>11</b>	<b>1612</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>65</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>366,28</b>



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	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	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	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	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005	13,86
Завтрак	Котлета из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	168,460	2,132	296,384	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	268/2005	95,50
	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	13,65
	Чай (без сахара)	200	0,200	0,051	0,040	0,417	0,000	0,008	0,000	0,046	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	646/1994	0,60
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,005	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	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	19,00
Итого Завтрак:		640	24	28	52	557	389	9	880	80	0	0	0	0	164	0	0	15	5	0	145,91
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	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	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948	67,008	0,805	153,444	98,996	0,000	0,000	0,000	0,000	14,330	0,047	0,013	5,115	0,026	50/2005	21,36
Обед	Суп с крупой и мясными фрикадельками (без картофеля)	200/35	10,762	11,080	20,961	227,183	185,440	1,876	225,357	20,429	0,000	0,000	0,000	0,000	25,860	0,098	0,072	1,947	0,167	379/2005	11,40
	Мясо тушенное говядина с соусом сметанным с луком	50/50	16,636	20,192	5,643	271,445	176,583	2,515	333,503	28,865	0,000	0,000	0,000	0,000	24,270	0,148	0,072	0,785	0,093	256/2005	105,25
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	163,138	0,939	86,922	24,117	0,000	0,000	0,000	0,000	20,244	0,033	0,060	0,000	0,013	171/2005	6,90
	Напиток апельсиновый (без сахара)	200	0,198	0,044	1,782	9,460	5,060	0,066	43,340	7,480	0,000	0,000	0,000	0,000	2,860	0,006	0,008	13,200	0,000	646/1994	6,20
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	66,00
Итого Обед:		885	36	40	78	821	613	9	1127	197	0	0	0	0	98	0	0	31	5	0	221,51
Итого за день		1525	60	68	130	1378	1002	17	2007	277	0	0	0	0	262	1	1	46	10	0	367,42



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 6	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005	36,78
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	48,26
	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	7,05
	Чай (без сахара)	200	0,200	0,051	0,040	0,417	0,000	0,008	0,000	0,046	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	646/1994	0,60
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-86	3,30
	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	50,00
<b>Итого Завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>412</b>	<b>172</b>	<b>5</b>	<b>654</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>145,99</b>
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, 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 1 День 6	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/2005	32,82
Обед	Суп с бобовыми (без картофеля)	200	6,072	4,618	15,784	129,624	104,460	2,090	281,548	42,496	0,000	0,000	0,000	0,000	34,944	0,049	0,237	1,600	0,160	119/2005	8,90
	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	19,24
	Печень тушеная	100	26,066	15,232	11,720	290,280	451,990	9,899	400,750	17,540	0,000	0,000	0,000	0,000	26,740	3,112	0,436	46,860	11,881	261/2005	87,50
	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	12,45
	Комлот из сухофруктов (без сахара)	200	0,180	0,020	1,800	48,400	5,200	0,140	0,000	5,600	0,000	0,000	0,000	0,000	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005	4,80
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86	4,40
	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	51,00
<b>Итого Обед:</b>		<b>860</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>790</b>	<b>710</b>	<b>16</b>	<b>1195</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>221,11</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>133</b>	<b>1202</b>	<b>882</b>	<b>21</b>	<b>1849</b>	<b>158</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>90</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>367</b>
<b>Итого в среднем за 1 неделю:</b>		<b>1470</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>130</b>	<b>1232</b>	<b>926</b>	<b>17</b>	<b>1861</b>	<b>301</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>193</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>74</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>367</b>