

Утверждено:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Федилов А.Г. _____
 01.01.2025 г.

Примерное меню

День: первый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Вита-мин С, мг				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ	
89В	Салат "Золотая осень"	60	0,74		5,38		7,42	78,73	6,92	96,28	12,98	7,00	13,32	0,37	0,00	869,14	181,01	2,72	0,01	0,01	0,20	0,34	4,13
4б	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13		2,08		19,30	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93		14,61		15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80		4,86		25,20	146,25	567,03	1,23	6,27	0,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21		0,01		13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79		0,18		11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	23	1,43		0,24		8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00
Итого		748	24,03		27,36		101,61	716,16	976,29	925,40	290,77	216,34	418,50	11,65	395,03	1852,91	779,90	12,89	0,39	0,39	7,45	8,07	11,90

День: второй Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Вита-мин С, мг				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ	
116В	Салат "Заря"	60	1,71		6,05		4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
129	Рассолынок ленинградский со сметаной	200	2,20		5,02		15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	14,16		8,64		11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,96	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,37	0,39	0,56
468	Гороховое пюре	150	5,05		7,27		27,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24		0,05		14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	26	1,86		0,18		12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24		0,21		7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		746	26,46		27,42		93,27	800,32	492,06	792,17	73,26	99,06	271,02	3,60	51,63	862,84	265,79	8,06	0,19	0,21	5,66	3,49	9,67

Согласовано:
 Директор МБОУ "Завьяловская СОШ с УМОП"
 Васильева Ирина Владимировна



День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	В1	B2	PP	НЭ			
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08					
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52					
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	240	16,43	15,98	32,00	354,04	36,94	216,15	12,43	19,70	95,67	0,77	20,00	1165,35	248,50	2,49	0,03	0,08	1,80	4,07	0,85					
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		750	23,63	23,75	100,67	705,58	435,82	794,12	86,34	64,94	203,41	2,99	20,00	2696,85	566,94	7,90	0,14	0,16	3,23	7,01	25,77					

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	В1	B2	PP	НЭ			
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20					
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	5,87	15,95	130,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	16,05	13,29	12,47	219,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11					
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	4,84	34,36	188,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	0,00					
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00					
Итого		754	26,06	24,53	100,82	707,43	1693,12	933,40	338,77	280,04	506,91	12,50	418,80	672,54	573,48	8,67	0,37	0,40	9,63	6,75	10,44					

День: пятый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита- мин С, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
29	Салат картофельный с соевым отрубом	60	0,77	0,13	5,40	0,90	10,81	104,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82
153	Суп с крупой	200	4,42	0,74	3,16	0,52	23,73	144,62	5,02	68,11	10,16	18,72	50,41	0,59	9,60	972,80	218,60	0,16	0,07	0,02	0,35	1,08	0,52
ттк	Карпуста тушенная с фаршем (гов)	240	14,46	2,41	14,72	2,45	26,76	284,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,29	2,07	0,00	1190,68	232,72	3,53	0,09	0,14	3,04	6,08	36,13
28В	Чай с соком	200	0,32	0,05	0,07	0,11	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,02	0,02	0,06	0,24
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,36	0,21	0,32	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	23	1,43	0,24	0,24	0,39	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00
Итого		753	23,54	3,91	23,80	3,91	100,73	706,28	530,08	1214,25	149,85	97,57	285,88	4,50	9,60	2748,32	573,11	7,09	0,24	0,20	4,11	8,95	39,71
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,20	0,21	0,28	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		1466	47,55	6,11	42,41	6,19	198,24	1343,82	1012,66	2298,26	297,39	193,38	576,50	9,32	19,20	4913,53	1024,87	11,75	0,47	0,39	7,99	17,68	76,60

День: шестой Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита- мин С, мг		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст./маслом	60	0,84	0,14	3,58	0,58	5,45	54,08	134,02	134,96	20,58	11,66	22,96	0,74	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,08	0,24	1,18
63	Пшутые шыл	200	3,78	0,63	4,03	0,67	15,13	128,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	90	12,80	2,13	10,26	1,72	12,72	181,33	71,02	335,54	48,18	45,56	189,25	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,80	0,10	0,14	1,11	3,68	2,04
92	Картофельное пюре	150	3,09	0,52	5,49	0,90	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,01	0,09	0,01	24,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ттк	Хлеб пшеничный	29	2,07	0,35	0,20	0,28	13,67	64,94	144,71	23,73	5,10	3,53	16,40	0,28	0,00	0,00	0,00	0,32	0,02	0,01	0,21	0,64	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,20	0,21	0,28	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		749	23,91	3,91	23,86	3,91	100,52	705,05	974,27	1756,06	142,90	121,78	409,71	5,35	71,21	3143,35	634,84	6,38	0,38	0,38	3,90	9,41	21,35

День: первый Неделя: вторая
Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	B1	B2	PP	НЭ			
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28					
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	4,73	7,76	17,99	158,97	942,08	349,00	20,14	28,32	73,18	0,97	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12					
204	Фрикадельки из птицы	90	12,98	6,26	9,17	147,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,52	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,06	0,05	4,30	0,53	0,00					
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	25,20	146,25	567,03	1,23	6,27	0,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00					
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		745	26,82	24,59	100,55	705,09	2269,96	736,41	65,94	104,19	245,69	3,37	14,63	1174,34	258,65	7,19	0,21	0,12	6,17	3,42	10,40					

День: второй Неделя: вторая
Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	B1	B2	PP	НЭ			
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20					
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	26,98	145,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76					
75/1	Котлета "Детская" (гов.свин)	90	13,55	17,90	21,26	287,76	104,19	209,87	17,66	19,36	129,32	1,40	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,15	1,79	2,96	0,36					
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	22,56	136,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08					
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		745	23,72	26,85	100,75	705,45	1328,18	1262,44	99,76	95,31	326,50	5,13	50,33	3443,57	724,15	5,65	0,45	0,31	4,10	7,83	17,40					

День: третий Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ								
44-13	Салат "Космос"	60	3,47	8,65	4,16	107,15	33,83	133,74	19,38	9,48	62,33	0,83	58,80	722,12	182,77	2,84	0,04	0,12	0,29	1,21	3,88									
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	11,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93									
157/1В	Битки "Нежные" (гов.кур)	90	12,25	9,35	14,76	200,48	49,64	188,24	8,06	32,43	99,46	0,80	0,00	0,00	0,00	2,73	0,03	0,06	3,04	0,20	0,38									
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00									
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56									
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00									
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00									
Итого		750	26,43	27,30	100,78	745,79	989,10	948,48	316,27	236,91	491,90	12,30	458,72	1508,26	758,89	14,63	0,32	0,49	8,92	7,74	13,75									

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ								
37/1	Салат из свежих с сыром	60	2,92	5,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,65	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99									
44	Атырчи шылд	200	1,76	4,25	11,30	109,61	94,87	290,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18									
179В	Копилета "Донецкая" (кур)	90	14,12	8,91	11,03	195,72	65,87	264,08	12,57	51,11	118,98	1,14	13,50	6,94	23,90	2,46	0,06	0,08	3,96	0,66	1,67									
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	4,97	27,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00									
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32									
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00									
ттк	Хлеб ржаной	27	1,68	0,29	10,25	47,71	164,70	58,21	8,32	11,04	37,11	0,92	0,00	1,08	0,27	0,38	0,03	0,02	0,15	0,54	0,00									
Итого		757	25,86	24,47	101,12	705,57	1171,17	1106,05	183,10	129,99	357,74	4,55	46,39	1348,41	347,90	6,87	0,20	0,24	5,99	5,70	11,16									

День: пятый Неделя: вторая

Возрастная категория дети: 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ								
30	Винегрет овощной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11								
151/1	Суп-ляпша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52								
615В	Котлета "Волна" (гов.свин)	90	12,69	10,39	12,20	254,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,35	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,85	2,60	0,43								
468	Гороховое пюре	150	5,05	7,27	27,89	173,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00								
652	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	22,09	84,47	2,30	9,06	10,82	2,96	2,96	0,55	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00								
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00								
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00								
Итого		760	25,04	27,52	112,64	815,05	2322,11	496,12	73,62	55,63	227,42	3,81	30,65	2350,59	540,89	9,00	0,28	0,22	2,93	5,22	84,06								

День: шестой Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ								
74Т	Икра кабачковая (заходская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
41	Щи из свежей капусты	200	1,62	4,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72								
166В	Нимыстязь запеканка (минт)	110	14,52	9,86	20,28	225,21	72,47	284,65	49,26	34,35	191,05	1,15	53,13	16,93	92,05	2,30	0,07	0,18	0,70	4,06	0,33								
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26								
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00								
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00								
Итого		770	23,57	23,80	100,75	705,23	374,85	1294,03	128,11	90,23	357,00	3,76	80,57	846,97	310,04	4,99	0,28	0,35	2,93	8,59	20,31								

Утверждаю:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Фефилов А.Г. _____
 01.01.2025 г.

Примерное меню

Согласовано:
 Директор МБОУ "Завьяловская СОШ с УИОП"
 Васильева Ирина Владимировна _____



День: первый Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ				
89В	Салат "Золотая осень"	100	1,24	7,96	12,36	131,22	11,54	160,46	21,64	11,66	22,20	0,62	0,00	1448,56	301,68	4,54	0,02	0,02	0,34	0,56	6,88		
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,66	2,60	24,13	113,71	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45		
104/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	100	14,87	15,23	17,51	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06		
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	30,24	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00		
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56		
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,51	0,25	16,49	78,37	174,65	28,64	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00		
тгк	Хлеб ржаной	30	1,87	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,23	12,26	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,01	0,17	0,60	0,00		
Итого		895	30,11	32,20	125,54	883,44	1199,89	1119,08	308,06	231,60	466,37	12,54	397,96	2677,21	954,39	15,49	0,45	0,43	8,13	9,32	15,95		

День: второй Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ				
116В	Салат "Заря"	100	2,85	10,08	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72		
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,75	6,28	19,25	142,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20		
105В	Котлета куринная "Нежная"	100	15,73	9,60	12,30	205,32	83,15	244,59	23,13	62,18	144,23	1,24	13,68	5,34	23,88	3,03	0,05	0,09	4,85	0,44	0,63		
468	Гороховое пюре	180	6,06	8,72	33,47	208,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00			
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12		
тгк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00		
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00		
Итого		876	30,73	35,12	107,25	836,38	552,49	991,87	92,65	117,28	324,08	4,38	66,25	1087,11	336,92	10,69	0,23	0,27	6,46	4,32	12,66		

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводв, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст./маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13							
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	24,94	140,38	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65							
тгк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	300	22,04	19,98	40,00	442,55	46,17	270,19	15,53	24,63	119,59	0,97	25,00	1456,69	310,62	3,11	0,04	0,10	0,25	5,09	1,06							
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32							
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00							
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00							
Итого		900	30,35	31,06	117,22	858,79	526,30	967,04	109,13	77,25	243,83	3,49	25,00	3235,32	680,16	10,13	0,17	0,19	3,99	8,51	42,17							

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводв, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,10	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	0,08	0,20	2,00							
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	7,34	19,94	163,68	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21							
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	100	18,83	14,77	14,86	253,91	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12							
106-13	Каша пшениная вязкая	180	4,98	5,81	41,23	225,82	684,79	93,18	19,02	35,00	97,76	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00							
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56							
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00							
тгк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00							
Итого		884	30,36	28,48	114,97	817,50	2268,94	1091,10	360,00	300,91	554,82	13,20	425,33	842,71	617,70	9,22	0,42	0,43	10,33	7,43	12,89							

День: пятый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг							Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			дл, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ			
29	Салат картофельный с соевыми отрубями	100	1,28	9,00	18,02	173,48	282,50	288,95	14,12	16,57	37,93	0,62	0,00	973,20	202,60	4,53	0,05	0,03	0,58	1,02	4,70					
153	Суп с крупой	250	5,53	3,95	29,66	180,78	6,28	85,14	12,70	23,40	63,01	0,74	12,00	1216,00	273,25	0,20	0,09	0,03	0,44	1,35	0,65					
ттк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	300	19,08	18,40	33,45	355,95	79,51	1083,19	145,77	68,52	202,87	2,59	0,00	1488,35	290,90	4,42	0,11	0,18	3,80	7,60	45,16					
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	30	1,87	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,23	12,26	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,01	0,17	0,60	0,00					
Итого		910	30,21	31,94	123,22	895,39	702,94	1578,59	189,34	125,44	363,86	5,65	12,00	3678,75	767,05	9,93	0,31	0,26	5,23	11,28	50,75					

День: шестой Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг							Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			дл, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ			
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,40	5,96	9,08	90,13	223,36	224,94	34,30	19,44	38,26	1,24	0,00	8,30	2,00	2,74	0,02	0,04	0,14	0,40	1,96					
63	Пуштык шыл	250	4,73	5,04	18,91	160,94	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60					
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	110	16,74	12,54	15,55	221,63	86,80	410,11	58,89	55,69	231,30	1,27	37,51	2699,32	497,31	3,42	0,12	0,17	1,36	4,50	2,49					
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31					
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00					
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,02	0,01	0,25	0,77	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		895	30,40	30,67	117,89	856,36	1232,31	2181,43	181,17	151,71	504,05	6,60	87,13	3866,20	780,28	8,47	0,46	0,47	4,76	11,48	26,36					

День: первый Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего			
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80					
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	250	5,91	9,70	22,69	198,71	1177,60	436,25	25,18	35,40	91,48	1,21	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,69	1,94	6,40					
204	Фрикадельки из птицы	100	14,42	6,96	11,19	164,03	134,30	211,45	8,99	60,56	123,91	1,23	0,00	0,00	0,00	0,25	0,06	0,05	4,78	0,59	0,00					
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	30,24	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00					
154	Компот из яблома	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		875	30,98	31,74	114,99	834,66	2894,41	933,07	86,87	123,93	288,26	3,95	17,56	1947,17	422,44	9,95	0,24	0,15	7,14	4,12	15,20					

День: второй Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего				
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,10	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	0,08	0,20	2,00					
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	33,73	182,20	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70					
75/1	Копченая "Детская" (гов, свин)	110	17,56	20,88	25,98	351,71	127,34	256,51	21,59	23,66	158,06	1,71	33,00	10,56	57,20	3,41	0,19	0,18	2,19	3,62	0,44					
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	27,07	164,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50					
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,51	0,25	16,49	78,37	174,65	28,64	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		895	30,25	31,83	122,35	860,89	1908,20	1567,37	126,59	118,52	401,60	6,31	61,00	4177,82	879,46	6,97	0,56	0,39	5,04	9,64	21,64					

День: третий Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ		
44-13	Салат "Космос"	100	5,78	11,42	6,94	178,59	56,38	222,90	32,30	15,80	103,88	1,38	98,00	1203,54	304,62	4,74	0,06	0,20	0,48	2,02	6,46
56-08	Суп из овощей	250	2,06	5,15	14,48	108,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,43	0,71	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
157/1В	Битки "Нежные" (гов.кур)	100	13,31	10,39	16,40	222,75	55,15	209,15	8,95	36,04	110,51	0,89	0,00	0,00	0,00	3,04	0,04	0,06	3,38	0,23	0,43
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		880	31,31	32,13	115,12	900,73	1168,69	1140,49	338,56	252,34	563,41	13,23	502,17	2184,82	928,44	17,46	0,37	0,59	9,71	9,18	18,11

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ		
37/1	Салат из свежих с сыром	100	4,87	9,65	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,07	1,08	18,90	26,97	37,33	2,35	0,02	0,07	0,15	1,35	3,32
44	Агурчи шыл	250	2,20	5,31	14,13	137,01	118,59	363,44	30,64	20,56	57,90	0,76	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98
179В	Коплета "Домокая" (кур)	100	15,69	9,90	12,26	217,47	73,19	293,43	13,96	56,79	132,20	1,26	15,00	7,71	26,55	2,74	0,06	0,09	4,40	0,74	1,85
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	5,96	34,24	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,43	17,56	13,18	19,75	0,20	0,02	0,02	0,54	1,30	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	27	1,68	0,29	10,25	47,71	164,70	58,21	8,32	11,04	37,11	0,92	0,00	1,08	0,27	0,38	0,03	0,02	0,15	0,54	0,00
Итого		887	30,27	31,38	115,08	829,35	1397,47	1303,17	255,86	152,08	435,67	5,33	60,11	1550,47	410,84	8,38	0,23	0,29	6,74	6,83	14,46

День: пятый Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	дв., г	ккал		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	
30	Винегрет овощной	100	1,80	6,93	8,32	116,39	316,80	241,90	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75	5,18
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,15	24,94	140,38	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65
615В	Котлета "Волна" (гов.свин)	100	15,20	11,54	13,55	280,74	1991,98	225,64	28,45	22,85	134,84	1,33	10,05	3,21	17,43	2,91	0,18	0,11	2,05	2,89	0,48
468	Гороховое пюре	180	6,06	8,72	33,47	208,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
652	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	22,09	84,47	2,30	9,06	10,82	2,96	2,96	0,55	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		890	30,05	32,13	127,88	950,71	2649,02	627,73	87,67	65,98	260,99	4,30	35,97	2982,50	681,41	11,64	0,32	0,25	3,35	5,96	86,31

День: шестой Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	дв., г	ккал		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	
741	Икра кабачковая (заволжская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	344,11	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
41	Щи из свежей капусты	250	3,03	6,09	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
166В	Нимфистья запеканка (минт)	125	18,45	11,20	23,05	255,92	82,36	323,46	55,98	39,03	217,10	1,30	60,38	19,24	104,60	2,61	0,08	0,20	0,79	4,62	0,37
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		905	30,05	29,54	117,17	835,86	391,41	1534,90	149,72	104,51	409,20	4,26	93,65	1054,57	374,93	5,81	0,32	0,41	3,43	9,89	24,83