

Утверждено:  
 Директор ООО "Домашняя кухня"  
 Фещилов А.Г.  
 01.11.2024 г.

Согласовано:

И.о. Директора МБОУ "Каменинская СОШ"  
 Болотова Елена Викторовна



Примерное меню

День: первый 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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
15-13	Салат "Тазалык"	60	0,78	5,94	8,10	79,04	4,53	141,74	18,26	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,73
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	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
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	13,71	14,25	24,88	289,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,42	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,22	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	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	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,01	0,00	0,14	0,44	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
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>24,30</b>	<b>27,49</b>	<b>100,68</b>	<b>737,51</b>	<b>878,94</b>	<b>811,74</b>	<b>316,19</b>	<b>203,59</b>	<b>338,47</b>	<b>10,76</b>	<b>426,71</b>	<b>1153,28</b>	<b>667,01</b>	<b>10,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>5,65</b>	<b>6,03</b>	<b>25,66</b>

День: второй 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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
63	Пуштык с курицей	200	2,58	5,97	26,08	126,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40
163-13	Котлеты, биточки, шницели рыбные (минтай)	90	13,50	8,21	17,93	240,21	104,91	278,96	44,52	36,55	168,36	0,99	22,68	7,38	39,29	1,97	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	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	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>23,56</b>	<b>23,71</b>	<b>101,92</b>	<b>706,22</b>	<b>1321,65</b>	<b>1604,60</b>	<b>137,01</b>	<b>109,53</b>	<b>382,94</b>	<b>4,75</b>	<b>61,80</b>	<b>874,61</b>	<b>253,21</b>	<b>5,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>3,53</b>	<b>9,29</b>	<b>18,28</b>

День: третий 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						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
ттк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,98	4,48	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,62	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,07	0,35	1,04	4,68
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,79	10,45	21,32	209,91	306,28	32,67	27,21	3,45	21,11	0,08	17,74	16,07	24,79	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	21,91	169,63	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>26,68</b>	<b>26,24</b>	<b>101,46</b>	<b>746,30</b>	<b>984,76</b>	<b>1242,73</b>	<b>182,09</b>	<b>85,90</b>	<b>255,15</b>	<b>3,94</b>	<b>54,66</b>	<b>1441,57</b>	<b>350,62</b>	<b>7,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>2,82</b>	<b>6,01</b>	<b>48,77</b>

День: четвертый 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						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
			всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	10,13	7,47	253,58	137,96	19,40	24,48	2,57	15,62	0,03	6,87	9,12	15,33	0,03	0,00	0,03	0,02	0,20	0,09
468	Гороховое пюре	150	6,05	9,38	47,89	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
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	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>24,71</b>	<b>24,87</b>	<b>103,38</b>	<b>780,83</b>	<b>1057,31</b>	<b>661,37</b>	<b>322,83</b>	<b>198,56</b>	<b>325,82</b>	<b>10,49</b>	<b>415,79</b>	<b>683,52</b>	<b>583,28</b>	<b>8,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>4,99</b>	<b>4,88</b>	<b>11,62</b>

День: пятый Неделя: первая  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Макронутриенты				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
			всего	всего																	
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	9,35	74,94	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	17,35	139,30	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	240	17,12	15,99	39,00	337,68	37,88	233,14	12,92	19,21	113,81	1,65	20,00	1165,35	248,50	2,48	0,04	0,05	1,32	4,07	0,85
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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	23,49	23,85	100,73	706,73	443,76	606,77	64,31	49,31	199,98	4,07	20,00	2146,45	452,34	6,87	0,15	0,11	2,37	6,39	27,05

День: шестой Неделя: первая  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Макронутриенты				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
			всего	всего																	
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
44	Агырчи шид	200	1,76	3,25	15,30	111,62	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	15,15	11,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	1,18	0,08	0,11	0,98	4,64	0,19
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
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	3,66	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		760	26,41	24,10	100,50	706,43	1828,72	885,37	123,37	90,45	356,20	3,52	25,12	1081,64	310,78	4,04	0,24	0,20	2,53	8,76	12,37

День: первый 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	5,84	19,33	1,80	153,12	7,40	10,44	13,58	0,46	0,00	384,00	79,80	0,42	0,02	0,02	0,24	0,42	6,00
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	5,87	18,30	141,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	100	16,19	12,91	20,68	244,89	1248,79	81,16	14,83	3,60	12,45	0,25	9,60	86,40	34,00	0,18	0,01	0,01	0,09	0,23	0,73
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>26,82</b>	<b>24,17</b>	<b>100,97</b>	<b>705,74</b>	<b>2723,47</b>	<b>798,04</b>	<b>315,62</b>	<b>201,93</b>	<b>312,46</b>	<b>10,72</b>	<b>411,55</b>	<b>1273,38</b>	<b>686,56</b>	<b>8,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>5,31</b>	<b>5,26</b>	<b>19,01</b>

День: второй 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
14	Салат "Сезонный"	60	0,69	5,92	5,87	77,24	233,73	116,15	20,60	9,07	19,40	0,33	0,00	721,48	122,61	2,71	0,02	0,02	0,28	0,36	13,97
47-08	Суп гороховый	200	4,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
86-08	Минтай, запечённый в яйце	90	12,40	6,98	16,05	175,82	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>24,18</b>	<b>26,29</b>	<b>103,20</b>	<b>724,60</b>	<b>2581,67</b>	<b>1433,02</b>	<b>145,82</b>	<b>107,76</b>	<b>383,30</b>	<b>4,20</b>	<b>56,83</b>	<b>1739,72</b>	<b>444,22</b>	<b>8,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>3,33</b>	<b>9,22</b>	<b>29,79</b>

День: третий 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
60-08	Уха со взбитым яйцом	200	5,09	2,78	13,60	132,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18
444	Куриное филе, тушенное в соусе	100	10,52	13,82	15,23	188,08	2,01	38,46	2,97	3,47	7,49	0,14	6,55	369,94	108,68	0,12	0,01	0,01	0,07	0,19	0,27
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	30,02	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>24,89</b>	<b>23,87</b>	<b>101,71</b>	<b>707,59</b>	<b>786,79</b>	<b>494,41</b>	<b>61,19</b>	<b>40,35</b>	<b>143,44</b>	<b>2,69</b>	<b>34,44</b>	<b>410,77</b>	<b>151,06</b>	<b>3,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,25</b>	<b>3,87</b>	<b>7,90</b>

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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
56-08	Суп из овощей	200	1,63	4,92	9,58	86,95	603,96	280,52	25,50	16,13	42,38	0,57	6,30	770,13	170,78	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
76-08	Котлета "Загадка"	90	12,09	9,35	12,42	209,84	13,68	151,51	20,60	11,98	34,15	0,64	13,50	7,20	41,31	2,47	0,04	0,05	0,22	0,77	2,44
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	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	3,66	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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>24,28</b>	<b>25,02</b>	<b>100,55</b>	<b>743,07</b>	<b>1788,44</b>	<b>901,48</b>	<b>323,38</b>	<b>216,74</b>	<b>378,77</b>	<b>11,82</b>	<b>400,20</b>	<b>1100,41</b>	<b>707,79</b>	<b>12,07</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>5,95</b>	<b>7,77</b>	<b>16,93</b>

День: пятый Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Макронутриенты				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
			всего	всего																	
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
128	Рассольник домашний со сметаной	200	4,81	7,98	32,17	177,05	733,23	376,19	28,64	19,40	48,32	0,74	6,92	756,62	168,92	1,85	0,06	0,05	0,78	1,37	8,09
ттк	Капуста тушеная с фаршем	240	13,15	14,98	25,78	312,40	64,55	883,52	117,11	54,33	180,43	2,96	0,00	1190,68	232,72	3,54	0,09	0,12	2,57	6,08	36,13
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	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	109,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	10,78	14,31	48,11	1,18	0,00	1,40	0,35	0,49	0,05	0,02	0,20	0,70	0,00
Итого		775	23,62	23,71	101,22	705,51	1215,78	1442,62	175,98	100,23	321,41	5,60	6,92	1977,50	407,99	6,38	0,23	0,23	3,92	9,21	46,62

День: шестой Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Макронутриенты				Минеральные элементы, мг						Витамины, мг							Вита-мин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
			всего	всего																	
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	2,63	5,91	15,54	148,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	13,63	10,90	19,23	176,40	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
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
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	109,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	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		760	23,85	24,63	102,59	707,19	2960,88	1105,46	138,33	73,29	202,17	3,92	47,10	3419,79	713,68	4,47	0,21	0,18	2,46	5,02	25,95