

Утверждаю:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Федилов А.Г.
 01.03.2025 г.



Примерное меню

Согласовано:
 Директор МБОУ "Каменистая СОШ"
 Болотова Елена Викторовна
 МБОУ "Каменистая СОШ"



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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг									Вита- мин С, мг
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РР	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ							
576	Т. Оручай солёный (парежка)	100	0,75	0,10	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						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,66	2,60	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						
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	110	16,26	18,75	19,26	30,24	338,40	127,60	251,88	10,36	24,42	137,21	1,41	0,00	0,00	0,00	3,25	0,22	0,11	2,52	3,32	0,06						
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	30,24	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	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	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56						
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	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	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		905	31,01	27,86	117,20	823,51	2310,95	1105,60	307,61	234,33	477,51	12,57	397,96	1252,65	657,71	11,35	0,48	0,44	8,09	9,26	11,07							

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг									Вита- мин С, мг
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РР	ТЭ	В1	B2	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	Расолынок 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	101,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20							
105В	Котлета куриная "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							
97	Макаронные изделия отварные	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							
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	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		876	31,24	31,14	115,94	864,75	553,70	1058,87	102,23	126,06	370,59	5,24	55,45	1076,31	316,67	11,59	0,30	0,28	7,06	6,13	12,66							

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ п/п	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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ				
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	8,80					
151/1	Суп-паша	250	2,45	3,95	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	0,65					
т/к	Картофель тушеный с фаршем (гов. свин)	300	22,03	18,20	41,48	415,31	53,81	1405,35	35,44	71,41	242,65	3,03	25,00	1491,75	316,81	3,28	0,37	0,21	4,04	6,08					
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					
т/к	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					
т/к	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					
Итого		900	30,27	31,49	116,49	850,41	987,86	2054,58	118,70	126,00	367,38	5,50	25,00	5172,55	1083,61	12,12	0,49	0,29	5,55	9,32					

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ п/п	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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ				
598В	Салат из овощей с морской капустой	100	5,00	6,25	12,38	171,17	186,22	285,80	10,46	13,24	33,90	0,54	0,00	11,96	2,32	4,48	0,04	0,04	0,54	0,98					
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					
81	Фрикадельки "Тетюшок" (кур)	100	15,61	12,14	13,86	143,91	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					
106-13	Каша пшеничная 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					
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					
т/к	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					
т/к	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					
Итого		884	31,39	32,01	124,08	865,41	1344,16	1252,83	350,21	301,97	567,85	13,21	425,33	830,67	615,02	13,60	0,43	0,44	10,80	8,21					

День: пятый Неделя: первая
 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	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	Пшштые шнд	250	4,73	5,04	22,66	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							
8В	Котлеты рыбные (минт)	120	17,69	10,42	25,61	240,29	128,93	358,10	65,19	47,90	206,31	0,96	10,37	4,99	18,22	4,77	0,10	0,12	1,13	4,56	0,33							
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	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,40	9,84	51,40	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							
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,63	0,39	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00								
Итого		903	31,48	29,73	121,08	844,22	1170,75	2028,86	178,31	134,39	452,01	5,15	60,00	1165,07	299,74	9,53	0,41	0,42	4,40	11,15	23,20							

День: шестой Неделя: первая
 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
29	Салат картофельный с соевым соусом	100	2,95	9,00	9,68	123,48	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 крутой	250	5,53	3,95	18,04	143,28	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							
191	Голубцы "Уралочка" с соусом (гов, свин)	130	11,49	13,55	10,16	207,15	49,42	340,20	49,60	24,51	108,03	1,13	17,69	37,77	52,43	1,55	0,13	0,11	1,63	2,49	12,28							
97	Макаронные изделия отварные	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							
29В	Напиток на черноплодной рябине	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	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	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		913	30,38	31,73	121,07	889,12	631,29	859,92	101,67	86,91	306,90	5,56	44,81	2243,01	556,86	7,94	0,49	0,39	3,61	7,82	17,63							

День: первый Неделя: вторая
 Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углерод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ				
101В	Салат "Деревенский"	100	2,42	9,02	10,34	154,49	30,28	310,16	19,32	18,06	77,18	0,94	30,00	353,12	123,46	4,62	0,10	0,12	0,80	2,08	5,52		
т.т.к.	Суп полвеной с курицей (кур./филе)	250	5,91	9,70	22,49	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	13,31	6,96	10,19	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 яблок	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		
т.т.к.	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		
т.т.к.	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	30,85	31,90	117,43	878,72	2269,47	1023,18	71,82	125,64	336,83	4,39	47,56	380,29	145,90	10,02	0,33	0,25	7,55	5,57	11,92		

День: второй Неделя: вторая
 Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углерод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ				
116В	Салат "Зара"	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		
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		
615В	Котлета "Волна" (гов.ягнн)	100	15,40	11,00	15,78	282,74	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		
87-13	Ратун 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		
т.т.к.	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		
т.т.к.	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		885	30,19	31,94	118,18	909,14	2706,04	1616,68	143,02	122,55	414,82	6,52	56,05	4189,04	873,78	10,94	0,57	0,38	5,11	9,73	23,39		

День: третий Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита- мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РР	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ							
184В	Салат "Минский"	100	1,67	9,07	11,80	134,16	142,40	304,92	13,47	13,32	34,50	0,53	0,00	8,00	1,50	4,48	0,05	0,03	0,58	1,03	6,20							
56-08	Суп из овощей	250	2,56	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	Бычки "Нежные" (гов, кур)	110	15,64	11,43	18,04	245,03	60,67	230,07	9,85	39,64	121,56	0,98	0,00	0,00	0,00	3,34	0,04	0,07	3,71	0,25	0,47							
97	Макаронные изделия отварные	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							
ТК	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							
ТК	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		890	30,02	30,81	121,62	878,57	1260,23	1243,42	320,62	253,46	505,08	12,47	404,17	989,28	625,32	17,50	0,37	0,43	10,15	8,21	17,89							

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита- мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РР	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ							
95В	Салат "Мартовский"	100	2,87	10,98	11,38	152,05	22,68	130,28	15,26	15,54	61,28	0,74	22,50	205,60	80,30	4,74	0,06	0,08	0,48	1,48	3,90							
44	Атырчи 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	Котлета "Донецкая" (кур)	100	15,69	11,00	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 пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	36,02	203,40	181,98	1,45	2,84	0,11	1,75	0,02	18,73	14,05	21,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	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							
ТК	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							
ТК	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	31,41	31,72	119,81	906,60	714,34	1173,81	104,72	125,96	332,61	4,58	64,88	1729,98	455,13	10,61	0,25	0,28	6,53	5,67	15,05							

День: пятый 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B	В1	В2	PP	H3	В1	В2	PP	H3		
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				
41	Пиц из свежей капусты	250	3,33	5,09	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				
423/1	Тертлен (гов, свин)	100	18,27	13,29	22,53	250,21	44,40	233,64	14,31	22,39	123,54	1,14	0,00	0,00	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20				
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					
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	30,27	31,39	116,34	832,88	576,82	1670,02	142,36	107,30	353,90	5,34	33,27	1043,63	272,33	8,47	0,44	0,33	4,74	8,32	27,62				

День: шестой 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В1	В2	PP	H3	В1	В2	PP	H3			
30	Винегрет овощной	100	1,80	6,85	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	2,45	3,95	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				
75/1	Котлета "Детская" (гов, свин)	100	15,05	11,81	12,51	220,11	115,76	233,19	19,63	21,51	143,69	1,55	30,00	9,60	52,00	3,10	0,18	0,16	1,99	3,29	0,40				
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	30,00	32,11	126,84	890,08	772,81	635,28	78,85	64,65	269,84	4,53	55,92	2988,89	715,98	11,83	0,32	0,30	3,29	6,36	86,23				