

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



Примерное меню

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Камешская СОШ"  
 Болотова Елена Викторовна



День: первый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Вита-мин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ	
576	Т. Оулец 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
46	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
164/118	Котлета "Московская" (гов. сви)	90	12,93	15,40	15,76	262,33	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	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
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	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		790	25,48	23,91	105,61	708,20	1817,02	923,00	294,23	220,19	430,59	11,90	397,96	1000,65	605,26	10,38	0,41	0,40	7,37	8,11	8,97

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Вита-мин С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ	
116B	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	Расольник 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
105B	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
97	Макаронные изделия отварные	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
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
ТК	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
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		746	26,88	24,10	100,51	723,97	493,07	848,00	81,25	106,37	309,78	4,32	42,63	853,84	248,92	8,81	0,25	0,22	6,16	5,00	9,67

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	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	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				
151/1	Суп-пюре	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, свин)	250	16,11	17,00	34,57	346,09	44,84	1171,12	29,53	59,51	202,21	2,52	20,83	1243,12	264,01	2,73	0,31	0,18	3,37	5,07	12,92				
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		760	23,21	26,51	101,91	708,95	716,07	1720,52	97,24	105,93	310,24	4,71	20,83	3915,92	820,81	9,23	0,41	0,25	4,66	7,90	19,04				

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	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ				
598B	Салат из овощей с морской капустой	60	3,09	4,95	7,43	102,70	111,73	171,48	6,28	7,94	20,34	0,32	0,00	7,18	1,39	2,69	0,02	0,02	0,32	0,59	2,84				
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 "Тетюшок" (кур)	90	14,05	11,29	12,47	129,52	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 пшениная вязкая	150	4,15	4,84	12,47	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	26,70	27,42	106,88	712,18	1138,25	1030,43	332,90	280,67	514,72	12,50	418,80	665,52	571,87	11,30	0,37	0,40	9,90	7,22	12,08				

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, 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	60	0,84	3,58	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	Пшеница шпд	200	3,78	4,03	18,13	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	
8В	Котлеты рыбные (минт)	100	13,07	8,69	18,84	195,24	107,44	298,41	54,33	39,91	171,93	0,80	8,64	4,16	15,19	3,97	0,09	0,10	0,94	3,80	0,27	
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	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
<b>Итого</b>		<b>793</b>	<b>25,36</b>	<b>24,60</b>	<b>106,15</b>	<b>730,93</b>	<b>940,81</b>	<b>1756,51</b>	<b>148,52</b>	<b>112,98</b>	<b>385,64</b>	<b>4,24</b>	<b>53,27</b>	<b>940,24</b>	<b>250,11</b>	<b>7,38</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>3,91</b>	<b>9,77</b>	<b>20,64</b>	

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, 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	60	1,77	5,40	5,81	74,09	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	3,16	14,43	114,62	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	
191	Голубцы "Уралочка" с соусом (гов.сви)	110	8,03	12,31	8,60	175,28	41,82	287,86	41,97	20,74	91,41	0,96	14,97	31,96	44,36	1,31	0,11	0,09	1,38	2,11	10,39	
97	Макаронные изделия отварные	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	
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,38	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	
<b>Итого</b>		<b>773</b>	<b>23,54</b>	<b>25,31</b>	<b>105,00</b>	<b>739,71</b>	<b>508,96</b>	<b>663,33</b>	<b>83,87</b>	<b>70,37</b>	<b>254,28</b>	<b>4,84</b>	<b>37,17</b>	<b>1602,20</b>	<b>408,38</b>	<b>5,68</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>2,94</b>	<b>6,45</b>	<b>13,73</b>	

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

№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ							
101В	Салат "Деревенский"	60	1,45	6,61	6,20	92,69	18,17	186,10	11,59	10,84	46,31	0,56	18,00	211,87	74,08	2,77	0,06	0,07	0,48	1,25	3,31							
ТК	Суп полковой с крупами (круп/фине)	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	11,98	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							
134	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							
ТК	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	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	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							
<b>Итого</b>		<b>745</b>	<b>26,41</b>	<b>25,88</b>	<b>102,73</b>	<b>731,53</b>	<b>1895,00</b>	<b>790,47</b>	<b>56,91</b>	<b>105,22</b>	<b>274,83</b>	<b>3,64</b>	<b>32,63</b>	<b>234,21</b>	<b>92,72</b>	<b>7,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>6,42</b>	<b>4,29</b>	<b>8,43</b>							

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

№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			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							
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							
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	90	12,69	10,39	14,20	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							
87-13	Рацив 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							
ТК	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	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	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							
<b>Итого</b>		<b>755</b>	<b>24,84</b>	<b>25,40</b>	<b>102,02</b>	<b>764,88</b>	<b>2426,59</b>	<b>1311,94</b>	<b>115,21</b>	<b>100,64</b>	<b>346,06</b>	<b>5,38</b>	<b>43,18</b>	<b>3448,96</b>	<b>713,49</b>	<b>8,27</b>	<b>0,48</b>	<b>0,31</b>	<b>4,36</b>	<b>8,18</b>	<b>18,50</b>							

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

№ п/п	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				
184В	Салат "Минский"	60	1,00	5,44	7,08	80,49	85,44	182,95	8,08	7,99	20,70	0,32	0,00	4,80	0,90	2,69	0,03	0,02	0,35	0,62	3,72		
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/В	Выпечки "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		
97	Макаронные изделия отварные	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		
ТЭК	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		
ТЭК	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	23,96	24,09	103,70	719,13	1040,72	997,69	304,97	235,42	450,27	11,79	399,92	790,94	577,02	14,47	0,31	0,39	8,98	7,15	13,59		

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

№ п/п	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				
95В	Салат "Мартовский"	60	1,72	6,59	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,18	2,84	0,04	0,05	0,29	0,89	2,34		
44	Атырчак 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	Копченая "Донецкая" (кур)	90	13,12	9,91	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 пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	30,02	169,50	151,65	1,21	2,37	0,09	1,46	0,02	15,61	11,71	17,56	0,04	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		
ТЭК	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		
ТЭК	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	26,28	24,53	105,21	762,73	643,90	1019,43	90,62	109,93	283,01	4,00	49,53	1456,32	374,78	8,18	0,20	0,23	5,74	4,71	11,51		

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

№ п/п	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				
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	60	0,84	3,58	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		
41	Щи из свежей капусты	200	2,62	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		
423/1	Тертлен (гов.свин)	90	15,74	12,86	20,28	225,19	39,96	210,28	12,88	20,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08		
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		
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>25,85</b>	<b>27,26</b>	<b>100,56</b>	<b>706,84</b>	<b>476,36</b>	<b>1354,62</b>	<b>112,31</b>	<b>87,69</b>	<b>300,09</b>	<b>4,38</b>	<b>27,44</b>	<b>835,02</b>	<b>219,19</b>	<b>6,61</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>4,08</b>	<b>7,15</b>	<b>22,24</b>		

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

№ п/п	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				
30	Винегрет овощной	60	0,78	4,99	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-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		
75/1	Копилета "Детская" (гов.свин)	90	13,55	10,90	11,26	198,10	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		
468	Гороховое пюре	150	5,05	7,20	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		
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>25,90</b>	<b>27,59</b>	<b>111,70</b>	<b>758,69</b>	<b>633,52</b>	<b>502,92</b>	<b>65,67</b>	<b>54,42</b>	<b>235,39</b>	<b>4,02</b>	<b>48,60</b>	<b>2356,34</b>	<b>572,01</b>	<b>9,17</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>2,87</b>	<b>5,58</b>	<b>83,99</b>		