

Утверждено:

Директор ООО "Домашняя кухня"

Фефилов А.Г.

01.09.2022



Согласовано:

Директор МБОУ "Среднепосольская СОШ"

Казанцева Светлана Рафиковна



Примерное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 12-18 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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	12,93	18,93	56,18	437,98	486,60	497,45	273,25	95,92	383,45	2,5833	104,77	73,82	116,43	1,32	0,37	0,37	0,85	4,10	2,48
149	Какао с молоком	200	3,3	1,06	23,77	104,968	4,72	460,2	140,55	85,26	82,82	3,58	0	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,2	7,2
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	23,37	20,69	127,09	766,87	990,32	1039,49	431,40	193,36	522,83	7,12	104,77	74,46	309,55	2,43	0,64	0,45	1,63	7,50	9,68

Обед																					
576	Огурец соленый (нарезка)	100	0,77	0,10	2,27	13,26	1111,00	124,07	20,23	12,17	20,87	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,20	2,00
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,725	2,3125	20,838	113,142	7,075	423,1	13,975	21,75	56,438	0,875	0	1212	252,25	0,3	0,0875	0,05	0,9875	1,825	6,65
63-08	Гуляш из курицы	100	18,24	2,96	5,13	114,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,17	8	108	34	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54
257	Каша гречневая вязкая	180	5,02	24,36	63,18	465,49	650,05	3,92	9,18	0,372	5,028	0,072	50,232	37,68	56,508	0,12	0	0,012	0,012	0,024	0
585	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,3	52,2928	10,5	98,12	5,9	3,13	3,83	0,79	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
	Хлеб ржаной	51	3,16	0,54	19,35	90,124	311,1	109,96	15,71	20,85	70,1	1,73	0	2,04	0,51	0,71	0,07	0,03	0,29	1,02	0
Итого за обед		881,00	30,06	30,41	124,07	849,20	2142,22	809,75	69,64	60,88	164,71	4,17	58,23	1393,32	350,27	1,48	0,18	0,11	1,55	3,46	10,79
Итого за день		53,44	51,10	251,16	1616,07	3132,54	1849,24	501,04	254,24	687,54	11,29	163,00	1467,78	659,82	3,90	0,82	0,56	3,18	10,96	20,48	

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 12-18 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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша ячневая молочная	250	11,05	19,9	55,05	401,70	476,07	397,28	283,15	53,97	361,30	1,22	106,18	74,77	118,00	1,10	0,22	0,35	1,63	4,07	2,53
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	0,15	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	18,37	20,64	115,94	678,76	975,22	479,52	301,15	66,15	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,4	47,09	0,1	0	0,01	0,01

Обед																					
13-08	Салат из капусты с морковью	100	1,52	4,98	10,98	90,29	391,53	252,10	43,57	16,33	30,22	0,58	0	1191,48	202,37	2,32	0,03	0,03	0,63	0,82	35,33
63	Пудинг шмд	250	3,54	10,49	18,86	177,98	489,78	603,03	21,13	27,34	69,98	1,11	6,25	1099,35	209,50	4,58	0,11	0,08	1,21	2,05	8,60
84	Минтай тушеный в томате с овощами	100	13,52	10,75	4,36	154,668	1321,7	384,67	48,89	48,46	175,13	1,02	32,77	2780	496,1	2,76	0,09	0,1	1,1	3,21	4,87
92-08	Пюре картофельное	180	6,30	5,82	25,82	169,08	719,82	799,52	51,08	34,30	102,30	1,27	21,74	45,52	45,12	0,25	0,14	0,13	1,61	2,99	12,32
652	Напиток из шиповника	200	0,96	0,37	33,14	126,709	3,45	13,6	16,24	4,44	4,44	0,82	0	1176	245,1	1,14	0,02	0,07	0,29	0,42	1,20
	Хлеб ржаной	68	4,22	0,72	25,8	120,165	414,8	146,61	20,94	27,81	93,47	2,31	0	2,72	0,68	0,95	0,09	0,04	0,38	1,36	0
Итого за обед		898,00	30,06	33,13	118,97	838,88	3341,08	2199,53	201,85	158,68	475,53	7,12	60,76	6295,07	1198,87	11,99	0,49	0,45	5,22	10,84	181,13
Итого за день		30,06	33,13	118,97	838,88	3341,08	2199,53	201,85	158,68	475,53	7,12	60,76	6295,07	1198,87	11,99	0,49	0,45	5,22	10,84	181,13	

День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
Завтрак																					
257	Каша манная молочная вязкая	250	11,2	19,75	55,42	407,34	469,73	357,63	251,43	37,05	224,93	0,80	106,18	74,77	118,00	1,10	0,15	0,33	0,83	3,17	2,53
48-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	24,77	104,551	4,2	407,09	136,05	70,47	60,03	2,81	0	0	193	0	0,19	0,06	0	0,93	7,2
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	21,11	21,02	127,33	735,81	972,93	846,56	405,08	119,70	341,52	4,57	106,18	74,77	311,00	2,20	0,42	0,41	1,55	6,30	9,73
Обед																					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	7,63	16,83	156,53	222	223,35	34,0833	19,3	38	1,2333	0	8,233333	1,983333	2,7333333	0,01667	0,0333	0,15	0,4	1,93333
48-08	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,19	14,86	112,60	980,65	263,40	40,04	18,36	66,80	0,73	21,00	985,60	240,15	0,31	0,05	0,05	0,70	1,33	8,01
76-08	Котлета Загладка	100	18,76	11,44	31,17	280,82	1179,71	103,81	35,59	16,49	39,39	0,76	15,00	1924,80	445,31	2,80	0,04	0,05	0,19	0,72	1,52
32/3	Рагу из овощей	180	4,06	4,824	25,632	152,115	449,124	622,74	44,676	38,34	78,768	1,284	25,2	4972,272	947,388	0,468	0,108	0,096	1,332	2,112	12,732
588	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,8	8,39	380,4	2,28	380,4	5,76	0,08	0,218	4,09	4,09	2,56
	Хлеб ржаной	55	3,41	0,58	20,87	97,1926	335,5	118,58	16,94	22,49	75,6	1,87	0	2,2	0,55	0,77	0,07	0,04	0,31	1,1	0
Итого за обед		885,00	30,20	29,68	122,78	850,51	3194,36	3551,32	412,80	274,67	500,35	14,26	441,60	7895,39	2015,78	12,84	0,36	0,49	6,77	9,75	26,76
Итого за день			51,31	50,70	250,11	1586,32	4167,29	4397,89	817,89	394,37	841,88	18,83	547,78	7970,15	2326,78	15,04	0,78	0,90	8,32	16,04	36,49

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
Завтрак																					
257	Каша пшеничная молочная	250	11,54	19,71	14,77	259,00	465,77	248,13	206,93	23,38	152,87	0,23	62,85	59,05	116,43	0,32	0,05	0,23	0,17	1,55	0,98
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	18,59	72,7394	0,89	9,56	2,75	0,66	1,21	0,09	0	0,5	0,13	0,01	0	0	0,01	0,01	1,01
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	18,92	20,46	80,50	555,66	965,66	339,53	227,28	36,22	210,64	1,28	62,85	59,55	116,56	1,43	0,13	0,25	0,90	3,76	1,99
Обед																					
576	Огурец свежий (нарезка)	100	0,38	0,05	1,13	7,30	4	62,0333	10,1167	6,083333	18,267	0,2667	0	24	5	0,05	0,01667	0,0167	0,0833	0,15	2
39-08	Борщ	250	2,1875	6	14,45	116,839	800,85	367,538	45,6375	22,65	55,4	1,0375	25,5	821,6	213,6	0,2875	0,05	0,0625	0,6	1,15	8,55
444	Куры тушеные в соусе	100	16,90	2,97	4,20	110,78	1163,88	65,66	13,90	5,82	12,73	0,30	6,96	391,68	115,76	0,16	0,01	0,01	0,09	0,26	0,50
468	Гороховое пюре	180	7,26	26,1	81,47	568,54	326,78	2,92	5,00	0,16	3,37	0,04	25,92	25,92	48,6	0,110	0	0,01	0,01	0,02	0
	Компот из изюма	200	0,42	0	33,88	129,181	0,2	0,53	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	61	3,78	0,64	23,15	107,795	372,1	131,52	18,79	24,94	83,85	2,07	0	2,44	0,61	0,85	0,08	0,04	0,34	1,22	0
Итого за обед		891	30,93	35,76	158,28	1040,43	2667,81	630,20	93,97	59,66	173,62	3,76	58,38	1265,64	383,57	1,45	0,16	0,14	1,12	2,80	11,05
Итого за день			49,85	56,22	238,78	1596,09	3633,46	969,73	321,26	95,88	384,26	5,05	121,23	1325,19	500,13	2,88	0,29	0,39	2,02	6,56	13,04

День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- дм, 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
Завтрак																					
257	Каша пшеничная молочная	250	11,72	20,19	52,63	391,16	471,72	358,65	221,07	66,37	273,53	1,63	62,85	68,57	118,22	0,48	0,23	0,27	0,92	4,28	0,98
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	0,15	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	19,04	20,93	113,52	668,21	970,87	440,89	239,07	78,55	330,09	2,63	62,85	68,57	118,22	1,58	0,31	0,29	1,64	6,48	0,98
Обед			6,02	29,23	75,82	558,59	780,06	4,71	11,02	0,45	6,03	0,09	60,28	45,22	67,81	0,14	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00
16Т	Мандарин	100	1,33	0,33	12,50	67,67	49,8333	532,833	30,6667	17,25	21,083	4,2167	0	57,5	9,583333	0,3833333	0,05	0,0333	0,5833	0,7667	19,167
44	Агырчи шнд	250	3,16	3,79	13,96	96,16	862,91	362,26	35,95	20,78	58,61	0,80	8,65	941,54	221,59	0,24	0,06	0,05	0,80	1,45	8,95
61	Сосиски отварные	100	15,36	15,08	0,8	176,335	534,6	110	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0	0,5	0,02	0,05	2,08	4,7	0
257	Каша гречневая вязкая	180	5,02	24,36	63,18	465,49	650,05	3,92	9,18	0,37	5,03	0,07	50,23	37,68	56,51	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
646	Напиток лимонный	200	0,19	0,02	22,8	90,5898	2,66	32,19	8,38	2,3	4,21	0,18	0	1,76	0,44	0,04	0,01	0	0,02	0,04	3,52
	Хлеб пшеничный	70	5	0,49	33	156,743	349,3	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0	0	0	0,77	0,06	0,02	0,5	1,54	0
Итого за обед		900,00	30,06	44,07	146,24	1052,98	2449,36	1098,50	116,50	60,48	225,82	7,38	58,88	1038,48	288,12	2,05	0,20	0,17	4,00	8,52	31,64
Итого за день			49,10	65,00	259,77	1721,20	3420,22	1539,39	355,56	139,02	555,92	10,01	121,73	1107,04	406,34	3,63	0,52	0,45	5,63	15,00	32,62

День: шестой Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- дм, 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
Завтрак																					
297	Запеканка из творога	250	32,38	49,42	42,47	745,55	103,00	291,53	331,18	50,18	466,22	1,38	302,08	165,83	329,72	1,07	0,13	0,65	0,80	8,05	1,08
630	Чай с молоком или сливками	200	1,37	0,31	15,72	64,6372	2,15	203,68	68,16	35,24	30,02	1,42	0	0	96,5	0	0,09	0,03	0	0,46	3,6
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	40,89	50,43	105,33	1034,10	604,15	577,05	416,94	97,60	552,80	3,76	302,08	165,83	426,22	2,17	0,30	0,70	1,52	10,71	4,68
Обед																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	0,52	0,08	1,73	11,95	1,5	127,6	6,16667	8,7	11,317	0,3833	0	320	66,5	0,35	0,01667	0,0167	0,2	0,35	5
136	Суп картофельный с крупой	250	2,53	2,00	21,98	114,20	8,93	459,94	18,76	26,73	65,96	0,89	6,00	1092,80	237,40	0,25	0,09	0,06	1,08	1,98	8,50
86	Горбуша запечённая в яйце	100	20,80	21,34	3,24	287,57	1305,50	336,67	51,03	33,68	207,32	1,38	52,68	11,70	108,32	4,58	0,17	0,21	3,30	8,33	1,00
470	Картофель отварной	180	3,40	7,52	62,26	238,85	10,43	883,67	17,79	35,26	91,74	1,40	25,92	54,11	53,89	0,28	0,16	0,11	1,85	3,20	14,10
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,269	3,1	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0	0	0	0,05	0	0	0,04	0,1	0,4
	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,028	366	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0	2,4	0,6	0,84	0,08	0,04	0,34	1,2	0
Итого за обед		890,00	31,20	31,61	125,75	812,87	1695,45	1990,29	115,57	130,63	461,88	6,72	84,60	1481,01	466,71	6,35	0,51	0,44	6,80	15,15	29,00
Итого за день			72,09	82,04	231,08	1846,97	2299,60	2567,34	532,51	228,23	1014,67	10,49	386,68	1646,85	892,93	8,52	0,81	1,14	8,32	25,86	33,68

День: первый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ реп.	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	ГЭ	В1	В2	РР		НЭ
Завтрак																					
257	Каша ячневая молочная	250	11,05	19,9	55,05	401,702	476,067	397,283	283,15	53,97	361,30	1,22	106,18	74,77	118,00	1,10	0,22	0,35	1,63	4,07	2,53
149	Какао с молоком	200	3,3	1,06	23,77	104,968	4,72	460,2	140,55	85,26	82,82	3,58	0	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,2	7,2
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	21,49	21,66	125,96	730,59	979,79	939,32	441,30	151,41	500,68	5,76	106,18	75,41	311,12	2,21	0,49	0,43	2,41	7,47	9,73
Обед																					
47/1	Салат Космос	100	8,08	5,60	14,02	127,02	675,535	312,05	70,1667	8,683333	67,45	1,1	28	582,0167	174,9167	0,4166667	0	0,0833	0	1,75	17,6
41-08	Щи из капусты с картофелем	250	2,09	5,15	10,89	95,01	1131,81	357,70	48,85	20,94	50,59	0,83	21,00	1059,20	255,36	0,31	0,05	0,06	0,75	1,31	13,20
63-08	Гуляш из курицы	100	18,24	2,96	5,13	114,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,17	8	108	34	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54
257	Каша перловая вязкая	180	3,54	17,92	50,80	359,60	653,78	68,08	23,06	14,69	118,19	0,73	50,23	37,68	56,51	0,54	0,04	0,04	0,65	1,42	0,00
646	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	3,1	38,77	7,22	2,49	4,4	0,12	0	8,8	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
	Хлеб ржаной	57	3,54	0,6	21,63	100,727	347,7	122,89	17,56	23,31	78,35	1,93	0	2,28	0,57	0,8	0,07	0,04	0,32	1,14	0
Итого за обед		887,00	35,68	32,26	126,32	889,06	2864,42	950,06	171,51	72,72	327,42	4,87	107,23	1797,98	523,12	2,28	0,18	0,24	1,85	5,92	36,62
Итого за день		57,17	53,92	252,28	1619,65	3844,21	1889,39	612,81	224,13	828,10	10,63	213,42	1873,38	834,24	4,49	0,66	0,67	4,26	13,39	46,36	

День: второй Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ реп.	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	ГЭ	В1	В2	РР		НЭ
Завтрак																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,86	20,73	23,56	285,80	9,08	835,64	275,09	143,73	135,99	5,80	7,25	7,25	399,60	0,33	0,40	0,13	0,20	2,44	14,40
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	0,15	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	19,18	21,47	84,45	562,85	508,23	917,88	293,09	155,91	192,55	6,80	7,25	7,25	399,60	1,43	0,48	0,15	0,92	4,64	14,40
Обед																					
576 П	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,03	0,77	4,42	370,33	41,37	6,75	4,07	6,97	0,17	0,00	8,00	1,67	0,03	0,00	0,00	0,03	0,07	0,67
47-08	Суп гороховый с картофелем	250	3,49	12,44	35,03	257,84	781,23	290,11	18,69	15,74	40,18	0,60	24,00	1232,00	296,50	0,23	0,05	0,05	0,65	1,11	4,65
87	Суфле "Рыбка Золотая"	100	14,81	18,07	8,87	250,65	2272,59	219,28	48,58	23,88	147,49	0,83	48,00	27,43	85,71	1,07	0,10	0,13	2,23	5,46	0,63
92-08	Пюре картофельное	180	6,30	5,82	25,82	169,08	719,82	799,52	51,08	34,30	102,30	1,27	21,74	45,52	45,12	0,25	0,14	0,13	1,61	2,99	12,32
1/11	Компот из яблок и изюма	200	0,45	0,1	26,13	100,799	6,53	69,1	4,17	2,14	2,56	0,56	0	6,75	1,25	0,05	0,01	0	0,06	0,1	1
	Хлеб ржаной	69	4,28	0,73	26,18	121,933	420,9	148,76	21,25	28,21	94,85	2,34	0	2,76	0,69	0,97	0,09	0,04	0,39	1,38	0
Итого за обед		899,00	30,08	37,19	122,79	904,72	4571,40	1568,14	150,52	108,33	394,34	5,77	93,74	1322,46	430,94	2,60	0,39	0,36	4,97	11,10	19,27
Итого за день		49,26	58,65	207,24	1467,57	5079,62	2486,02	443,61	264,23	586,89	12,57	100,99	1329,71	830,54	4,02	0,87	0,50	5,89	15,74	33,67	

День: третий Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
119	Каша "Дружба"	250	10,03	20,51	54,03	346,23	498,50	906,03	288,05	177,58	221,93	6,62	0	5	391,77	0,20	0,48	0,13	0,75	4,23	14,58
148-01	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	24,77	104,551	4,2	407,09	136,05	70,47	60,03	2,81	0	0	193	0	0,19	0,06	0	0,93	7,2
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	19,94	21,78	125,94	674,70	1001,70	1394,96	441,70	260,23	338,52	10,39	0,00	5,00	584,77	1,30	0,75	0,21	1,47	7,36	21,78
Обед																					
576	Помидор свежий (нарезка)	100	0,52	0,08	1,73	11,95	1,5	127,6	6,16667	8,7	11,317	0,3833	0	320	66,5	0,35	0,01667	0,0167	0,2	0,35	5
129	Рассольник ленинградский	250	2,75	3,5625	20,45	122,684	176,1	488,338	20,125	28,3125	78,888	1,0625	12	1539,6	340,5	0,3375	0,0875	0,0625	1,0875	1,95	7,675
394	Жаркое по-домашнему	280	22,88	24,02	57,59	516,99	131,04	1047,52	23,00	41,58	106,64	1,69	0	137,382	28	0,308	0,168	0,112	2,03	3,57	16,128
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	18,59	72,7394	0,89	9,56	2,75	0,66	1,21	0,09	0	0,5	0,13	0,01	0	0	0,01	0,01	1,01
	Хлеб ржаной	59	3,66	0,62	22,39	104,261	359,9	127,2	18,17	24,13	81,1	2	0	2,36	0,59	0,83	0,08	0,04	0,33	1,18	0
Итого за обед		889,00	30,05	28,34	120,75	828,61	669,43	1800,22	70,21	103,38	279,15	5,23	12,00	1999,84	435,72	1,84	0,35	0,23	3,66	7,06	29,81
Итого за день		49,99	50,12	246,69	1503,31	1671,13	3195,18	511,91	363,62	617,68	15,62	12,00	2004,84	1020,49	3,14	1,11	0,44	5,13	14,42	51,60	

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша пшеничная молочная	250	11,54	19,71	14,77	259,00	465,77	248,13	206,93	23,38	152,87	0,23	62,85	59,05	116,43	0,32	0,05	0,23	0,17	1,55	0,98
630	Чай с молоком или сливками	200	1,37	0,31	15,72	64,6372	2,15	203,68	68,16	35,24	30,02	1,42	0	0	96,5	0	0,09	0,03	0	0,46	3,6
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	20,05	20,72	77,63	547,56	966,92	533,65	292,69	70,80	239,45	2,61	62,85	59,05	212,93	1,42	0,22	0,28	0,89	4,21	4,58
Обед																					
14	Салат Тазалык	100	2,07	16,50	14,60	219,45	1,5	98,5	6,16667	8,7	11,317	0,3833	0	320	66,5	0,35	0,01667	0,0167	0,2	0,35	5
56-08	Суп из овощей	250	2,24	5,63	12,59	107,11	980,64	369,29	38,40	21,31	58,41	0,76	23,25	1014,80	249,96	0,25	0,08	0,08	0,88	1,56	9,01
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	21,44	9,10	21,38	250,48	77,40	62,92	37,28	9,14	40,70	0,38	45,13	33,20	50,58	0,33	0,03	0,06	0,30	0,74	0,33
469	Макаронные изделия отварные	180	6,18	5,03	37,76	220,52	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0	0	48,60	1,05	0,05	0,02	0,46	1,85	0
646	Напиток лимонный	200	0,19	0,02	22,8	90,5898	2,66	32,19	8,38	2,3	4,21	0,18	0	1,76	0,44	0,04	0,01	0	0,02	0,04	3,52
	Хлеб ржаной	64	3,97	0,68	24,29	113,097	390,4	137,98	19,71	26,17	87,97	2,17	0	2,56	0,64	0,9	0,08	0,04	0,36	1,28	0
Итого за обед		894,00	36,09	36,95	133,41	1001,25	2322,81	755,62	128,14	76,03	247,28	4,73	68,38	1372,32	416,72	2,92	0,27	0,21	2,21	5,83	17,87
Итого за день		56,14	57,68	211,04	1548,81	3289,73	1289,27	420,83	146,84	486,73	7,34	131,23	1431,37	629,65	4,34	0,49	0,49	3,10	10,04	22,45	

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP		НЭ
Завтрак																					
257	Каша манная молочная вязкая	250	11,2	19,75	55,42	407,34	469,73	357,63	251,43	37,05	224,93	0,80	106,18	74,77	118,00	1,10	0,15	0,33	0,83	3,17	2,53
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	0,15	0,4	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		550,00	18,52	20,49	116,31	684,40	968,88	439,87	269,43	49,23	281,49	1,80	106,18	74,77	118,00	2,20	0,23	0,35	1,55	5,37	2,53

Обед																					
17	Салат из квашеной капусты	100	2,48	7,47	12,45	134,78	206,667	148,5	14,083	12,517	38	0	0	8,23	1,98	0	0,01667	0,0333	0,15	0,4	1,9333
149	Суп-лапша с помидорами по-казачьи	250	12,11	3,90	13,26	135,84	2,43	77,79	7,68	7,39	21,98	0,44	15,39	541,91	138,48	0,45	0,04	0,01	0,28	0,70	1,99
325	Котлеты рыбные любительские	100	14,36	9,50	10,61	150,31	464,13	257,49	39,40	26,18	144,83	1,15	44,76	2366,70	478,90	1,30	0,15	0,14	2,81	6,39	2,68
257	Каша рисовая вязкая	180	2,65	9,47	27,22	205,08	6,30	40,57	5,90	17,65	55,62	0,38	50,23	37,68	56,51	0,28	0,02	0,02	0,52	1,25	0,00
652	Напиток из шиповника	200	0,96	0,37	33,14	126,709	3,45	13,6	16,24	4,44	4,44	0,82	0	1176	245,1	1,14	0,02	0,07	0,29	0,42	120
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	18,97	88,3569	305	107,8	15,4	20,45	68,73	1,7	0	2	0,5	0,7	0,06	0,03	0,28	1	0
Итого за обед		880,00	35,67	31,23	115,65	841,08	987,97	645,75	98,70	88,62	333,59	4,49	110,38	4132,53	921,47	3,87	0,31	0,31	4,32	10,16	126,60
Итого за день		54,19	51,72	231,96	1525,47	1956,85	1085,62	368,14	137,85	615,08	6,29	216,57	4207,29	1039,47	6,07	0,54	0,66	5,88	15,52	129,13	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP		НЭ
Завтрак																					
18/5	Пудинг из творога с яблоками	250	28,57	39,20	34,82	605,56	121,85	349,13	252,70	41,83	377,87	2,45	148,50	112,20	270,88	0,82	0,08	0,52	0,60	7,65	2,65
	Джем	10	0,05	0	6,61	25,3093	0,2	13,38	1,06	0,78	1,57	0,03	0	24	5	0,08	0	0	0,02	0,03	0,1
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	18,59	72,7394	0,89	9,56	2,75	0,66	1,21	0,09	0	0,5	0,13	0,01	0	0	0,01	0,01	1,01
	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	499	81,84	17,6	12,18	56,56	0,96	0	0	0	1,1	0,08	0,02	0,72	2,2	0
Итого за прием		560,00	36,00	39,95	107,16	927,53	621,94	453,91	274,11	55,45	437,21	3,53	148,50	136,70	276,01	2,01	0,16	0,54	1,35	9,89	3,76

Обед																					
576	Огурец свежий (нарезка)	100	0,38	0,05	1,13	7,30	4	62,0333	10,1167	6,083333	18,267	0,2667	0	24	5	0,05	0,01667	0,0167	0,0833	0,15	2
63	Пшутые шмд	250	3,54	10,49	18,86	177,98	489,78	603,03	21,13	27,34	69,98	1,11	6,25	1099,35	209,50	4,58	0,11	0,08	1,21	2,05	8,60
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	19,09	2,56	9,31	133,70	340,02	35,72	29,73	3,82	22,88	0,09	12,40	11,00	17,26	0,10	0,01	0,03	0,07	0,32	0,07
257	Каша пшеничная вязкая	180	3,70	18,71	72,17	418,97	650,05	3,92	9,18	0,37	5,03	0,07	50,23	37,68	56,51	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
3	Сок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	54	3,35	0,57	20,49	95,4255	329,4	116,42	16,63	22,08	74,23	1,83	0	2,16	0,54	0,76	0,07	0,03	0,3	1,08	0
Итого за обед		884,00	30,06	32,37	121,96	833,37	1813,25	821,12	86,79	59,70	190,38	3,37	68,88	1174,19	288,80	5,61	0,21	0,17	1,67	3,63	10,67
Итого за день		66,06	72,32	229,12	1760,90	2435,19	1275,04	360,90	115,15	627,58	6,90	131,51	1225,03	363,11	6,59	0,29	0,24	2,05	5,05	10,73	