

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов А.Г.
01.09.2022

Согласовано:

Директор МБОУ "Среднепостольская СОШ"
Казанцева Светлана Рафисовна

Примерное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угледо- 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		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша овсяная	200	10,35	15,15	44,95	350,39	389,28	397,96	218,6	76,73	306,76	2,0667	83,81	59,05	93,15	1,05	0,29	0,29	0,68	3,28	1,99
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		500,00	20,79	16,91	115,86	679,27	893,00	940,00	376,75	174,17	446,14	6,61	83,81	59,69	286,27	2,16	0,56	0,37	1,46	6,68	9,19
Обед																					
576	Огурец соленый (нарезка)	60	0,46	0,06	1,36	7,95714	666,6	74,44	12,14	7,3	12,52	0,32	0	14,4	3	0,06	0	0	0,04	0,12	1,2
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	1,85	16,67	90,5135	5,66	338,48	11,18	17,4	45,15	0,7	0	969,6	201,8	0,24	0,07	0,04	0,79	1,46	5,32
63-08	Гуляш из курицы	90	15,43	2,66	4,62	103,401	47,24	45,52	4,18	2,35	7,6	0,15	7,2	97,2	30,6	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49
257	Каша гречневая вязкая	150	4,18	20,3	52,65	387,91	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,4	47,09	0,1	0	0,01	0,01	0,02	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		751,00	25,56	25,55	107,95	732,20	1582,81	669,79	56,76	51,34	143,39	3,75	49,06	1124,24	285,00	1,34	0,16	0,10	1,31	2,99	8,61
Итого за день			46,35	42,46	223,81	1411,47	2475,81	1609,79	433,51	225,51	589,53	10,36	132,87	1183,93	571,27	3,50	0,72	0,47	2,77	9,67	17,80

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угледо- 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		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша ячневая молочная	200	8,84	15,92	44,04	321,362	380,853	317,827	226,52	43,17	289,04	0,97	84,95	59,81	94,40	0,88	0,17	0,28	1,31	3,25	2,03
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,75	53,1366	0,15	0,4	0,4	0	0,04	0	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		500,00	16,16	16,66	104,93	598,42	880,00	400,07	244,52	55,35	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	60	0,91	2,99	6,59	54,1713	234,92	151,26	26,14	9,8	18,13	0,35	0	714,89	121,42	1,39	0,02	0,02	0,38	0,49	21,2
63	Пунтис шнд	200	2,03	8,39	15,09	142,383	391,82	482,42	16,9	21,87	55,98	0,89	5	879,48	167,6	3,66	0,09	0,06	0,97	1,64	6,88
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	150	3,08	4,85	21,52	140,898	599,85	666,27	42,57	28,58	85,25	1,06	18,12	37,93	37,6	0,21	0,12	0,11	1,34	2,49	10,27
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	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		778,00	24,72	28,07	106,50	738,99	2966,54	1844,83	171,68	140,96	432,40	6,45	55,89	5591,02	1068,50	10,11	0,43	0,40	4,46	9,61	163,22
Итого за день			24,72	28,07	106,50	738,99	2966,54	1844,83	171,68	140,96	432,40	6,45	55,89	5591,02	1068,50	10,11	0,43	0,40	4,46	9,61	163,22

День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рецеп	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	200	8,96	15,8	44,33	325,87	375,79	286,11	201,15	29,64	179,95	0,64	84,95	59,81	94,40	0,88	0,12	0,27	0,67	2,53	2,03
148-08	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		500,00	18,87	17,07	116,24	654,34	878,99	775,04	354,80	112,29	296,54	4,41	84,95	59,81	287,40	1,98	0,39	0,35	1,39	5,66	9,23
Обед																					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,58	10,10	93,92	133,2	134,01	20,45	11,58	22,8	0,74	0	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16
48-08	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,15	11,89	90,0767	784,52	210,72	32,03	14,69	53,44	0,58	16,8	788,48	192,12	0,25	0,04	0,04	0,56	1,06	6,41
76-08	Котлета Загадка	90	15,98	10,30	28,05	252,74	1061,74	93,43	32,03	14,84	35,45	0,68	13,50	1732,32	400,78	2,52	0,04	0,05	0,17	0,65	1,37
32/3	Рагу из овощей	150	2,55	4,02	21,36	126,762	374,27	518,95	37,23	31,95	65,64	1,07	21	4143,56	789,49	0,39	0,09	0,08	1,11	1,76	10,61
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		755,00	24,88	23,64	105,69	711,94	2716,61	3295,13	380,16	255,23	454,73	13,33	431,70	6673,78	1764,53	11,33	0,33	0,45	6,33	8,90	22,11
Итого за день			43,75	40,71	221,93	1366,28	3595,59	4070,17	734,95	367,52	751,26	17,74	516,65	6733,59	2051,93	13,31	0,72	0,79	7,71	14,56	31,33

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рецеп	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	200	9,23	15,77	11,81	199,20	372,61	198,51	165,55	18,71	122,29	0,19	50,28	47,24	93,15	0,25	0,04	0,19	0,13	1,24	0,79
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		500,00	16,61	16,52	77,54	495,86	872,50	289,91	185,90	31,55	180,06	1,24	50,28	47,74	93,28	1,36	0,12	0,21	0,86	3,45	1,80
Обед																					
576 T	Огурец свежий (нарезка)	60	0,23	0,03	0,68	4,38	2,4	37,22	6,07	3,65	10,96	0,16	0	14,4	3	0,03	0,01	0,01	0,05	0,09	1,2
39-08	Борщ	200	1,75	4,8	11,56	93,4713	640,68	294,03	36,51	18,12	44,32	0,83	20,4	657,28	170,88	0,23	0,04	0,05	0,48	0,92	6,84
444	Куры тушеные в соусе	90	15,21	2,67	3,78	99,7012	1047,49	59,09	12,51	5,24	11,46	0,27	6,26	352,51	104,18	0,14	0,01	0,01	0,08	0,23	0,45
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	272,32	2,43	4,17	0,13	2,81	0,03	21,6	21,6	40,5	0,092	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		761,00	27,44	29,89	140,94	908,31	2335,19	524,82	78,58	52,08	153,40	3,41	48,26	1048,23	319,17	1,34	0,14	0,12	0,96	2,48	8,49
Итого за день			44,05	46,41	218,49	1404,17	3207,69	814,73	264,47	83,63	333,46	4,65	98,54	1095,97	412,45	2,71	0,26	0,33	1,82	5,93	10,29

День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

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
Завтрак																					
257	Каша пшенная молочная	200	9,37	16,15	42,11	312,93	377,37	286,92	176,85	53,09	218,83	1,31	50,28	54,85	94,57	0,39	0,19	0,21	0,73	3,43	0,79
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		500,00	16,69	16,89	103,00	589,98	876,52	369,16	194,85	65,27	275,39	2,31	50,28	54,85	94,57	1,49	0,27	0,23	1,45	5,63	0,79
Обед																					
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	Атырчи шид	200	1,73	3,03	11,17	76,9253	690,33	289,81	28,76	16,62	46,89	0,64	6,92	753,23	177,27	0,19	0,05	0,04	0,64	1,16	7,16
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	150	4,18	20,3	52,65	387,91	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,4	47,09	0,1	0	0,01	0,01	0,02	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 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		820,00	27,79	39,25	132,92	956,17	2168,43	1025,39	107,78	56,26	213,26	7,21	48,78	843,89	234,38	1,98	0,19	0,15	3,83	8,23	29,85
Итого за день			44,49	56,14	235,92	1546,15	3044,96	1394,55	302,63	121,53	488,65	9,51	99,06	898,74	328,96	3,47	0,46	0,39	5,29	13,85	30,63

День: шестой Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

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
Завтрак																					
297	Запеканка из творога	200	25,91	39,53	33,97	596,44	82,40	233,23	264,95	40,15	372,97	1,11	241,67	132,67	263,77	0,85	0,11	0,52	0,64	6,44	0,87
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		500,00	34,42	40,54	96,83	884,99	583,55	518,75	350,71	87,57	459,55	3,49	241,67	132,67	360,27	1,95	0,28	0,57	1,36	9,10	4,47
Обед																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,31	0,05	1,04	7,17	0,9	76,56	3,7	5,22	6,79	0,23	0	192	39,9	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3
136	Суп картофельный с крупой	200	2,02	1,6	17,58	91,3611	7,14	367,95	15,01	21,38	52,77	0,71	4,8	874,24	189,92	0,2	0,07	0,05	0,86	1,58	6,8
86	Горбуша запечённая в яйце	90	18,72	19,21	2,92	258,814	1174,95	303	45,93	30,31	186,59	1,24	47,41	10,53	97,49	4,12	0,15	0,19	2,97	7,5	0,9
470	Картофель отварной	160	3,02	6,68	55,34	212,221	9,27	785,48	15,81	31,34	81,55	1,24	23,04	48,1	47,9	0,25	0,14	0,1	1,64	2,84	12,53
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		770,00	28,03	28,21	113,42	729,86	1561,36	1715,41	102,27	114,52	413,23	6,10	75,25	1127,27	375,81	5,67	0,45	0,39	5,97	13,43	23,63
Итого за день			62,45	68,75	210,25	1614,86	2144,91	2234,16	452,98	202,09	872,78	9,59	316,92	1259,94	736,08	7,62	0,73	0,96	7,33	22,53	28,10

День: первый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория дети 7-11 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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша ячневая молочная	200	8,84	15,92	44,04	321,362	380,853	317,827	226,52	43,17	289,04	0,97	84,95	59,81	94,40	0,88	0,17	0,28	1,31	3,25	2,03
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		500,00	19,28	17,68	114,95	650,25	884,57	859,87	384,67	140,61	428,42	5,51	84,95	60,45	287,52	1,99	0,44	0,36	2,09	6,65	9,23
Обед																					
47/1	Салат Космос	60	4,85	3,36	8,41	76,21	405,321	187,23	42,1	5,21	40,47	0,66	16,8	349,21	104,95	0,25	0	0,05	0	1,05	10,56
41-08	Щи из капусты с картофелем	200	1,67	4,12	8,71	76,0044	905,45	286,16	39,08	16,75	40,47	0,66	16,8	847,36	204,29	0,25	0,04	0,05	0,6	1,05	10,56
63-08	Гуляш из курицы	90	15,43	2,66	4,62	103,401	47,24	45,52	4,18	2,35	7,6	0,15	7,2	97,2	30,6	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49
257	Каша перловая вязкая	150	2,95	14,93	42,33	299,67	544,82	56,73	19,22	12,24	98,49	0,61	41,86	31,4	47,09	0,45	0,03	0,03	0,54	1,18	0
646	Напиток альпийский	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	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		750,00	28,19	25,64	106,90	735,46	2210,93	722,21	127,20	59,49	260,16	3,90	82,66	1335,97	389,19	1,84	0,15	0,18	1,54	4,56	26,89
Итого за день			47,47	43,32	221,85	1385,71	3095,50	1582,08	511,87	200,10	688,58	9,41	167,61	1396,42	676,71	3,83	0,59	0,54	3,63	11,21	36,12

День: второй Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория дети 7-11 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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
Завтрак																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,49	16,58	18,85	228,64	7,26	668,51	220,07	114,98	108,79	4,64	5,8	5,8	319,68	0,26	0,32	0,1	0,16	1,95	11,52
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		500,00	16,81	17,32	79,74	505,69	506,41	750,75	238,07	127,16	165,35	5,64	5,80	5,80	319,68	1,36	0,40	0,12	0,88	4,15	11,52
Обед																					
576 T	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,02	0,46	2,65238	222,2	24,82	4,05	2,44	4,18	0,1	0	4,8	1	0,02	0	0	0,02	0,04	0,4
47-08	Суп гороховый с картофелем	200	2,79	9,95	28,02	206,27	624,98	232,09	14,95	12,59	32,14	0,48	19,2	985,6	237,2	0,18	0,04	0,04	0,52	0,89	3,72
87	Суфле "Рыбка Золотая"	90	12,97	16,26	7,98	225,587	2045,33	197,35	43,72	21,49	132,74	0,75	43,2	24,69	77,14	0,96	0,09	0,12	2,01	4,91	0,57
92-08	Пюре картофельное	150	3,08	4,85	21,52	140,898	599,85	666,27	42,57	28,58	85,25	1,06	18,12	37,93	37,6	0,21	0,12	0,11	1,34	2,49	10,27
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		769,00	24,02	31,91	110,29	798,14	3919,79	1338,39	130,71	95,45	351,72	5,29	80,52	1062,53	354,88	2,39	0,35	0,31	4,34	9,81	15,96
Итого за день			40,83	49,23	190,03	1303,83	4426,20	2089,14	368,78	222,61	517,07	10,93	86,32	1068,33	674,56	3,75	0,75	0,43	5,22	13,96	27,48

День: третий Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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
Завтрак																					
119	Каша "Дружба"	200	8,03	16,41	43,23	276,98	398,80	724,83	230,44	142,07	177,55	5,29	0	4	313,41	0,16	0,39	0,11	0,60	3,39	11,67
148-04	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		500,00	17,94	17,68	115,14	605,45	902,00	1213,76	384,09	224,72	294,14	9,06	0,00	4,00	506,41	1,26	0,66	0,19	1,32	6,52	18,87
Обед																					
576	Помидор свежий (нарезка)	60	0,31	0,05	1,04	7,17	0,9	76,56	3,7	5,22	6,79	0,23	0	192	39,9	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3
129	Рассольник ленинградский	200	2,2	2,85	16,36	98,1469	140,88	390,67	16,1	22,65	63,11	0,85	9,6	1231,68	272,4	0,27	0,07	0,05	0,87	1,56	6,14
394	Жаркое по-домашнему	240	18,50	20,59	49,36	443,13	112,32	897,88	19,72	35,64	91,40	1,45	0	117,756	24	0,264	0,144	0,096	1,74	3,06	13,824
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		759,00	24,91	24,16	107,74	725,44	614,89	1501,87	60,44	88,30	243,61	4,62	9,60	1544,30	337,02	1,58	0,30	0,20	3,07	6,02	23,97
Итого за день			42,85	41,84	222,88	1330,89	1516,89	2715,62	444,53	313,02	537,75	13,69	9,60	1548,30	843,43	2,84	0,96	0,38	4,39	12,54	42,84

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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
Завтрак																					
257	Каша пшеничная молочная	200	9,23	15,77	11,81	199,20	372,61	198,51	165,55	18,71	122,29	0,19	50,28	47,24	93,15	0,25	0,04	0,19	0,13	1,24	0,79
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		500,00	17,74	16,78	74,67	487,76	873,76	484,03	251,31	66,13	208,87	2,57	50,28	47,24	189,65	1,35	0,21	0,24	0,85	3,90	4,39
Обед																					
14	Салат Тазалык	60	1,24	9,90	8,76	131,67	0,9	59,1	3,7	5,22	6,79	0,23	0	192	39,9	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3
56-08	Суп из овощей	200	1,79	4,5	10,07	85,6919	784,51	295,43	30,72	17,05	46,73	0,61	18,6	811,84	199,97	0,2	0,06	0,06	0,7	1,25	7,21
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	19,3	8,19	19,24	225,429	69,66	56,63	33,55	8,23	36,63	0,34	40,62	29,88	45,52	0,3	0,03	0,05	0,27	0,67	0,3
469	Макаронные изделия отварные	150	5,15	4,19	31,46	183,77	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0	0	40,50	0,87	0,04	0,02	0,38	1,54	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		764,00	31,64	27,48	116,62	830,25	1973,31	626,95	111,23	65,98	219,56	4,24	59,22	1038,04	326,97	2,52	0,23	0,18	1,85	4,99	14,03
Итого за день			49,38	44,26	191,30	1318,00	2847,07	1110,97	362,53	132,10	428,43	6,81	109,50	1085,28	516,62	3,88	0,44	0,41	2,70	8,89	18,42

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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		РР	НЭ
Завтрак																					
257	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,8	44,33	325,87	375,79	286,11	201,15	29,64	179,95	0,64	84,95	59,81	94,40	0,88	0,12	0,27	0,67	2,53	2,03
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		500,00	16,28	16,54	105,22	602,93	874,94	368,35	219,15	41,82	236,51	1,64	84,95	59,81	94,40	1,98	0,20	0,29	1,39	4,73	2,03
Обед																					
17	Салат из квашенной капусты	60	1,49	4,48	7,47	80,87	124	89,1	8,45	7,51	22,8	0	0	4,94	1,19	0	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16
149	Суп-лапша с помидорами по-казачьи	200	9,69	3,12	10,61	108,668	1,94	62,23	6,14	5,91	17,58	0,35	12,31	433,53	110,78	0,36	0,03	0,01	0,22	0,56	1,59
325	Котлеты рыбные любительские	90	12,93	8,55	9,55	135,28	417,71	231,74	35,46	23,56	130,34	1,04	40,29	2130,03	431,01	1,17	0,14	0,12	2,53	5,75	2,41
257	Каша рисовая вязкая	150	2,21	7,89	22,68	170,899	5,25	33,81	4,92	14,71	46,35	0,32	41,86	31,4	47,09	0,23	0,02	0,02	0,43	1,04	0
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		750,00	30,38	24,94	102,42	710,78	857,35	538,28	86,61	76,58	290,24	4,23	94,46	3777,90	835,67	3,60	0,28	0,27	3,84	9,01	125,16
Итого за день		46,66	41,48	207,64	1313,71	1732,29	906,63	305,76	118,40	526,75	5,87	179,40	3837,71	930,07	5,58	0,48	0,56	5,23	13,74	127,18	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 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		РР	НЭ
Завтрак																					
18/5	Пудинг из творога с яблоками	200	22,85	31,36	27,85	484,45	97,48	279,31	202,16	33,47	302,29	1,96	118,80	89,76	216,71	0,65	0,07	0,41	0,48	6,12	2,12
	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		500,00	30,28	32,11	100,19	806,42	597,57	384,09	223,57	47,09	361,63	3,04	118,80	114,26	221,84	1,84	0,15	0,43	1,23	8,36	3,23
Обед																					
576	Огурец свежий (нарезка)	60	0,23	0,03	0,68	4,38	2,4	37,22	6,07	3,65	10,96	0,16	0	14,4	3	0,03	0,01	0,01	0,05	0,09	1,2
63	Пудинг швед	200	2,03	8,39	15,09	142,383	391,82	482,42	16,9	21,87	55,98	0,89	5	879,48	167,6	3,66	0,09	0,06	0,97	1,64	6,88
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,46	2,3	8,38	120,329	306,02	32,15	26,76	3,44	20,59	0,08	11,16	9,9	15,53	0,09	0,01	0,03	0,06	0,29	0,06
257	Каша пшеничная вязкая	150	3,08	15,59	60,14	349,14	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,4	47,09	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
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		754,00	25,15	26,88	104,78	711,65	1571,35	671,48	74,01	51,35	165,95	3,02	58,02	937,34	233,76	4,64	0,18	0,14	1,39	3,12	8,14
Итого за день		55,43	58,99	204,97	1518,07	2168,92	1055,57	297,58	98,44	527,58	6,06	111,04	980,80	296,92	5,59	0,26	0,21	1,76	4,51	8,20	