

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня" Федотов А.Г. 01.03.2023 г.



День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

Примерное меню

Согласовано: Директор МБОУ "Италмасовская СОШ" Морозов Дмитрий Вячеславович



Table with columns for food items, weight, and mineral/vitamin content (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Vitamins A, B, C, E, PP).

Summary table for the first menu, showing totals for 'Обед' (Lunch) and 'Итого за день' (Total for the day).

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

Table with columns for food items, weight, and mineral/vitamin content for the second menu.

Summary table for the second menu, showing totals for 'Обед' (Lunch) and 'Итого за день' (Total for the day).

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белый, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамины С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ	
Завтрак																						
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	19,63	54,23	402,83	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,18	74,77	118,00	1,10	0,15	0,33	0,83	3,17	2,53	
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	410	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
т.к.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00	
Итого за прием			550,00	21,11	20,90	117,06	696,79	1525,82	846,39	410,03	120,02	342,59	4,57	106,18	74,77	311,00	2,20	0,42	0,41	1,55	6,30	9,73
Обед																						
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	222,00	223,35	34,08	19,30	38,00	1,23	0,00	8,23	1,98	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,93	
48-08	Суп кореньевый с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	119,11	756,30	245,88	35,39	18,40	48,27	0,61	8,66	936,16	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,22	7,71	
76-08	Котлета "Заглад"	100	19,78	11,56	33,80	311,13	15,20	168,34	22,89	13,31	37,94	0,71	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,06	0,24	0,86	2,71	
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	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	
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40	
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00	
Итого за обед			890,00	30,10	29,73	114,92	820,79	1724,02	1494,34	153,92	114,06	291,48	6,55	51,65	4127,65	872,92	9,00	0,30	0,27	2,85	6,06	27,25
Итого за день			51,21	50,62	231,99	1517,58	3249,83	2340,73	563,95	634,07	11,12	157,84	4202,42	1183,92	11,20	0,72	0,68	4,40	12,35	36,99	14,20	

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белый, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамины С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ	
Завтрак																						
128-08	Каша пшеничная молочная	250	11,25	20,25	18,25	268,90	983,03	156,43	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,85	0,23	0,03	0,15	0,10	0,98	0,62	
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	
т.к.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00	
Итого за прием			550,00	18,63	21,00	79,46	548,43	1482,95	248,71	156,56	27,86	155,78	1,24	50,00	48,18	92,99	1,34	0,11	0,17	0,83	3,19	1,74
Обед																						
576.Т	Омлет свежий (пареный)	100	0,75	0,10	3,20	14,59	8,00	124,10	20,25	12,20	36,55	0,50	0,00	48,00	10,00	0,10	0,00	0,05	0,15	0,30	4,00	
39-08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21	
444	Кури тушеные в соусе	100	16,69	2,68	3,08	102,92	1,91	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,11	0,00	0,01	0,07	0,19	0,26	
468	Гороховые пюре	180	7,26	26,10	81,47	568,54	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,09	0,00	
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,36	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00	
Итого за обед			890,00	30,80	35,60	149,00	1000,42	1145,28	640,73	83,32	61,48	178,57	3,71	40,81	1204,79	338,76	3,48	0,13	0,16	1,14	2,79	12,47
Итого за день			49,43	56,60	228,46	1548,84	2628,23	889,45	239,88	89,34	334,35	4,95	90,81	1252,97	431,75	4,83	0,24	0,33	1,97	5,98	14,20	

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	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																					
127-08	Каша пшеница молочная	250	11,13	19,24	48,50	347,64	988,98	266,97	150,23	57,93	218,53	1,60	50,00	57,15	94,65	0,42	0,22	0,17	0,87	3,72	0,62
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,8812	0,1	0,26	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ттк	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	18,45	19,98	104,85	607,44	1488,08	349,07	168,09	70,11	275,09	2,59	50,00	57,15	94,65	1,52	0,30	0,19	1,59	5,92	0,62

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	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	
Обед																					
74Т	Икра кабачковая	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,03	0,33	0,58	8,33
44	Альерин шид	250	10,20	4,06	14,13	99,51	865,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98
423	Тесто на говядина с рисом	100	14,09	12,14	18,08	239,67	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,38	32,00	32,00	60,00	0,33	0,03	0,03	0,23	0,65	1,20
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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 ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за обед		890,00	35,71	29,24	115,54	823,92	2133,51	3044,01	337,93	236,26	441,43	13,12	421,05	1511,55	810,77	9,84	0,33	0,38	6,24	8,30	21,07
Итого за день		1440,00	54,15	49,22	220,39	1431,36	3621,59	3393,08	506,02	306,37	716,52	15,71	471,05	1568,70	905,42	11,36	0,63	0,57	7,83	14,22	21,69

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	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	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	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00
Итого за прием		550,00	41,06	51,70	100,95	1032,94	627,10	437,87	401,84	68,45	561,93	2,41	311,08	173,83	346,22	2,22	0,22	0,73	1,56	10,65	1,34

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	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	
Обед																					
576Т	Помидор свежий (парска)	100	1,04	0,16	4,72	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,72	10,00
136	Суп картофельный с пшеницей	250	1,79	2,51	14,96	87,70	7,03	437,28	12,74	21,36	51,44	0,78	0,00	1212,80	252,40	1,25	0,08	0,05	0,95	1,63	7,05
86-08	Минтай, запеченный в афте	100	20,00	20,03	30,19	375,56	1204,22	380,60	63,13	50,09	225,42	1,46	40,34	11,29	86,63	3,30	0,10	0,17	0,96	4,92	0,80
76-13	Картофель отварной	180	3,47	4,34	29,44	169,24	504,48	912,96	21,41	36,73	94,34	1,46	13,93	43,10	31,60	0,24	0,16	0,11	1,90	3,29	14,58
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за обед		890,00	30,26	27,72	115,85	816,68	2087,83	2168,46	131,42	151,85	479,37	7,17	54,28	1909,59	504,23	6,40	0,45	0,40	4,58	11,86	32,83
Итого за день		1440,00	71,32	79,41	216,79	1849,62	2714,93	2606,33	533,26	220,31	1041,30	9,59	365,36	2083,43	850,45	8,62	0,67	1,13	6,14	22,51	34,17

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Вита- мин С, мг					
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А	В	РЭ	ТЭ		В1	В2	РР	НЭ	
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная	250	10,71	18,88	50,50	353,43	993,35	293,08	202,65	44,28	298,08	1,18	84,77	60,48	94,43	1,03	0,20	0,25	1,57	3,50	1,62
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
итг.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00
Итого за прием		550,00	21,15	20,64	112,33	647,81	1496,97	834,86	360,54	141,72	437,46	5,69	84,77	61,12	287,55	2,14	0,47	0,33	2,35	6,90	8,82
Обед																					
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,95	56,38	222,90	32,30	15,80	103,88	1,38	98,00	1203,54	304,62	4,74	0,06	0,20	0,48	2,02	6,46
41-08	Шти из капусты с картошкой со сметаной	250	2,03	6,09	10,46	101,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
63-08	Гуляш из говядины	100	17,05	10,11	32,64	278,22	1248,79	81,16	14,81	3,60	12,44	0,26	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,71
106-13	Каша перловая вязкая	180	3,59	3,60	27,62	153,85	684,30	67,86	21,89	15,20	119,75	0,74	17,56	13,18	19,75	0,47	0,04	0,02	0,67	1,45	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
итг.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за обед		890,00	30,02	31,46	114,97	836,53	3114,85	855,98	133,10	79,93	367,37	5,26	133,81	2292,23	578,72	8,55	0,24	0,33	2,29	6,14	20,44
Итого за день		511,7	52,10	227,30	1484,34	4611,82	1690,84	493,64	221,65	804,83	10,96	218,57	2353,35	866,28	10,70	0,71	0,66	4,63	13,04	29,26	

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	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	Витамины А	В	РЭ	ТЭ		В1	В2	РР	НЭ
Завтрак																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,73	18,99	23,53	285,00	8,63	834,84	274,45	143,73	135,20	5,80	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,13	0,19	2,44	14,40
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,8812	0,1	0,26	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итг.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,918	4,99	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	18,05	19,73	79,88	544,80	507,73	916,94	292,31	155,91	191,76	6,79	0,00	0,00	399,60	1,43	0,48	0,15	0,91	4,64	14,40
Обед																					
576 Т	Омлет соевый (парезка)	100	0,77	0,10	2,27	13,26	111,00	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
47-08	Суп гороховый с картошкой	250	2,98	9,29	29,95	208,42	779,73	287,48	16,58	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,33	0,05	0,04	0,64	1,09	4,65
87-08	Судак "Рыбка Золотая"	100	18,67	13,37	8,96	212,00	2256,73	264,29	60,44	36,31	169,61	0,94	62,86	49,52	115,04	0,48	0,07	0,12	0,78	3,48	0,54
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
итг.	Компот из яблок и лимона	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
итг.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,028	3,66	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	30,29	30,07	115,90	816,52	4961,28	1673,78	168,91	125,04	415,29	5,93	87,48	1339,06	423,91	4,06	0,35	0,33	3,49	9,05	20,51
Итого за день		48,34	49,80	195,77	1361,32	5469,00	2590,72	461,22	280,94	607,05	12,72	87,48	1339,06	823,51	5,48	0,83	0,48	4,40	13,69	34,91	

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вит-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	250	8,10	18,16	47,65	309,75	932,83	582,22	184,58	120,70	170,70	4,42	0,00	4,77	239,85	0,20	0,33	0,08	0,72	3,38	8,92
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
т.к.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00
Итого за прием		550,00	18,01	19,43	110,48	603,71	1435,93	337,96	203,35	287,29	8,16	0,00	4,77	432,85	1,30	0,60	0,16	1,44	6,51	16,12	
Обед																					
74Т	Икра кабачковая	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,03	0,33	0,58	8,33
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	203,84	63,68	12,70	8,58	33,79	0,46	7,50	1202,40	263,00	2,58	0,04	0,04	0,30	0,93	0,65
75-08	Котлета "Детская"	100	17,78	16,94	28,58	301,11	78,56	69,50	27,51	8,21	57,04	0,73	32,16	11,51	55,96	2,94	0,03	0,09	0,21	1,24	0,46
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,16	175,50	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
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за обед		890,00	31,15	33,29	115,12	835,93	1304,05	532,19	81,48	57,93	200,24	4,59	89,89	1797,33	486,90	7,11	0,18	0,21	1,24	4,08	9,84
Итого за день		1440,00	49,16	52,73	225,60	1439,64	2739,98	1603,06	419,44	261,28	487,53	12,75	89,89	1792,09	919,75	8,41	0,78	0,37	2,68	10,59	25,96

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вит-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная	250	11,25	20,25	18,25	268,90	983,03	156,43	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,85	0,23	0,03	0,15	0,10	0,98	0,62
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,4095	25,1	64,5	53,06	6,09	39,15	0,07	9	8	16,5	0,05	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
т.к.	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	19,93	22,53	76,73	556,29	1507,13	302,77	206,76	33,22	193,59	1,23	59,00	55,62	109,35	1,38	0,12	0,23	0,86	3,58	0,88
Обед																					
34-12	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	222	223,35	34,0833	19,3	38	1,2333	0	8,233333	1,983333	2,733333	0,01667	0,0333	0,15	0,4	1,9333
56-08	Суп из овощей	250	2,06	6,15	11,97	108,69	753,25	351,48	32,53	20,23	53,42	0,71	8,65	963,08	214,87	2,29	0,07	0,06	0,83	1,48	8,67
80-08	Котлета "Горбуше"	100	17,37	19,66	17,70	311,08	8,51	71,63	20,06	20,14	57,66	0,57	1,80	1,60	3,30	3,80	0,06	0,03	0,14	0,86	0,37
97-08	Макaronные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0	0	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,7003	3,01	38,54	6,98	2,49	4,4	0,1	0	8,8	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
т.к.	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	30,92	39,64	114,96	916,76	2224,99	869,10	130,33	95,10	280,63	5,51	10,45	984,11	271,11	10,76	0,28	0,18	1,96	5,86	16,25
Итого за день		1440,00	50,85	62,17	191,69	1473,05	3732,12	1171,88	337,09	138,32	474,23	6,74	69,45	1039,73	380,46	12,14	0,41	0,41	2,82	9,44	17,13

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	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
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	19,63	54,23	402,83	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	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	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
100	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00
Итого за прием		550,00	18,52	20,37	110,58	662,63	1521,82	439,83	274,51	49,55	282,56	1,82	106,18	74,77	118,00	2,20	0,23	0,35	1,55	5,37	2,53

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	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
100	Салат из отварного картофеля, курицы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,80	6,17	13,17	114,40	3,00	255,20	12,32	17,40	23,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,72	10,00
113	Борщ ебирский	250	1,89	3,65	12,43	85,01	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
27-08	Котлета "Здоровье"	100	20,67	19,12	38,78	393,33	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
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	3,57	28,44	137,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,02	0,02	0,54	1,29	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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
100	Хлеб пшеничный	100	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за обед		890,00	31,57	32,94	134,51	935,42	1481,41	2899,09	321,98	236,85	482,19	11,79	458,11	3564,07	1150,53	9,09	0,38	0,44	8,55	12,98	17,22
Итого за день		50,09	53,30	245,10	1598,05	3003,23	3338,92	596,49	286,40	764,75	13,62	564,29	3638,83	1268,53	11,29	0,61	0,80	10,10	18,35	19,76	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	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
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
100	Джем (повидло)	100	0,05	0,00	6,61	25,31	0,20	13,38	1,06	0,78	1,57	0,03	0,00	24,00	5,00	0,08	0,00	0,00	0,02	0,03	0,10
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
100	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,70	47,14	223,92	499,00	81,84	17,60	12,18	56,56	0,96	0,00	0,00	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00
Итого за прием		560,00	36,00	39,95	102,64	910,40	621,97	454,79	274,22	55,52	437,34	3,52	148,50	136,76	276,02	2,01	0,16	0,54	1,35	9,89	3,87

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	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
8	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53
129	Рассольник 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	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,80	11,06	19,80	239,90	340,31	36,30	30,23	3,82	23,46	0,09	19,71	17,86	27,53	0,13	0,01	0,04	0,07	0,33	0,07
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	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
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
100	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за обед		890,00	30,00	29,43	118,06	822,15	1468,36	1597,69	138,96	111,53	308,66	5,27	56,36	5982,27	1170,49	6,52	0,34	0,29	3,45	6,56	32,30
Итого за день		65,99	69,38	220,70	1732,55	2090,33	2062,49	410,18	167,05	745,99	8,79	204,86	6119,03	1446,51	8,53	0,50	0,83	4,80	16,45	36,17	