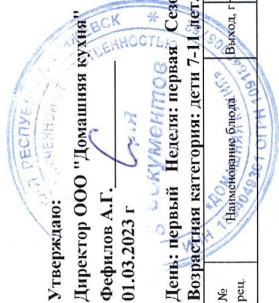


Утверждаю:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Феофилов А.Г.
 01.03.2023 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ "Итамасовская СОШ"
 Морозов Дмитрий Вячеславович



Примерное меню

Сезон: весна-лето
 День: первый Педеля: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-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	

Завтрак																						
123-08	Каша овсяная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	831,71	384,28	223,93	71,33	292,44	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03	
149	Каша с молоком	200	3,3	1,06	14,69	70,45	69	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,2	7,2
100	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,92	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	
500,00	Итого за прием	500,00	20,25	16,71	102,42	624,17	1335,33	926,06	381,82	168,77	431,82	6,40	84,95	60,45	287,52	2,08	0,54	0,37	1,41	6,49	9,23	

Обед																					
576 Т	Омлет соевый (пареза)	60	0,46	0,06	1,36	7,96	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
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,5	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0	969,6	201,8	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181	Котлеты, биточки, шницели	90	15,49	16,668	23,031	295,80	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
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,86	20,97	146,25	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
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,3	52,29	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
160	Хлеб пшеничный	160	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
760,00	Итого за обед	760,00	27,32	24,23	103,21	727,63	1570,95	602,77	50,51	37,31	105,25	2,57	49,06	1122,20	284,49	2,16	0,14	0,08	1,45	3,27	8,45
47,57	Итого за день	47,57	40,93	20,562	1351,79	2906,28	1528,83	432,33	206,08	537,07	8,97	134,01	1182,65	572,01	4,24	0,67	0,46	2,86	9,76	17,68	

Сезон: весна-лето
 День: второй Педеля: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-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	

Завтрак																					
123-08	Каша овсяная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,39	75,55	0,83	0,16	0,20	1,25	2,80	1,29
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,03	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
500,00	Итого за прием	500,00	15,49	15,84	96,75	542,54	1293,78	316,57	179,98	47,61	295,03	1,94	67,81	48,39	75,55	1,93	0,24	0,22	1,97	5,00	1,29

Обед																					
576 Т	Омлет соевый (пареза)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,29	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
63	Пудинг швед	200	2,78	3,20	15,13	98,75	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
84-08	Магги тушеный в томате с овощами	90	13,73	14,72	11,92	212,90	470,93	400,84	41,68	51,67	208,30	0,88	8,19	1242,00	215,19	1,37	0,10	0,10	1,20	3,95	2,46
92-08	Пюре картофельное	160	3,29	5,86	22,96	156,46	392,26	710,65	43,56	30,36	90,77	1,12	21,89	43,01	44,90	0,23	0,12	0,11	1,43	2,65	10,95
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56
160	Хлеб пшеничный	160	6,44	0,63	42,43	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
800,00	Итого за обед	800,00	27,00	24,52	109,61	741,38	1792,43	1852,37	135,31	127,69	433,34	4,50	50,08	2553,01	523,41	4,11	0,41	0,34	4,51	10,90	28,85
42,49	Итого за день	42,49	40,36	20,636	1283,92	3086,21	2168,93	315,29	175,30	728,36	6,44	117,89	2601,40	598,96	6,04	0,65	0,56	6,48	15,90	30,14	

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	818,17	286,19	205,32	29,89	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,88	0,12	0,27	0,67	2,53	2,03
148-08	Корфейный 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
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		500,00	18,87	16,97	106,22	616,22	1321,27	774,85	358,70	112,54	297,39	4,41	84,95	59,81	287,40	1,98	0,39	0,35	1,39	5,66	9,23
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	133,20	134,01	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16
48-08	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,62	0,49	6,93	748,93	167,43	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,17
76-08	Котлета "Запеканка"	90	17,80	10,40	30,01	280,02	13,68	151,51	20,60	11,98	34,15	0,64	13,50	7,20	41,31	2,47	0,04	0,05	0,22	0,77	2,44
87-13	Рagu из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	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
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		760,00	26,67	24,06	101,10	706,45	1422,20	1226,60	124,37	95,20	249,21	5,64	43,76	3407,52	723,16	7,12	0,26	0,22	2,40	5,19	22,25
Итого за день		1260,00	45,54	41,03	207,32	1322,67	2743,48	2001,45	483,07	207,74	546,60	10,05	128,70	3467,33	1010,56	9,10	0,65	0,57	3,78	10,85	31,48

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
128-08	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	44,60	215,12	786,43	125,15	108,88	11,96	78,31	0,16	40,00	38,09	74,28	0,19	0,03	0,12	0,08	0,79	0,49
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	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		500,00	16,38	16,95	75,81	494,65	1286,35	217,43	129,34	24,87	136,21	1,20	40,00	38,65	74,42	1,30	0,11	0,14	0,81	3,00	1,61
Обед																					
576 Т	Омлет свежий (паровый)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
39-08	Борс с капустой и картофелем со сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
444	Курсы тушенные в соусе	90	15,02	2,41	2,77	92,63	1,72	32,97	2,54	2,97	6,42	0,12	5,62	317,09	93,15	0,10	0,00	0,01	0,06	0,17	0,23
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	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
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		760,00	27,23	29,72	131,10	866,80	988,09	517,45	66,71	51,98	152,85	3,30	34,14	990,81	281,10	2,95	0,12	0,13	0,96	2,43	9,20
Итого за день		1260,00	43,61	46,67	206,91	1361,45	2274,44	734,88	196,05	76,85	289,06	4,50	74,14	1029,46	355,52	4,25	0,23	0,27	1,77	5,43	10,81

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг						
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	
Завтрак																						
127-08	Каша пшеница молочная	200	8,90	15,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,72	75,72	0,33	0,17	0,13	0,69	2,97	0,49	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,1	0,26	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т.к.	Хлеб пшеничный	100	7,14	0,7	47,14	223,91	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	16,22	16,13	95,15	537,91	1290,29	295,67	138,05	58,53	231,39	2,27	40,00	45,72	75,72	1,43	0,25	0,15	1,41	5,17	0,49
Обед																						
747	Икра лавриковая	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00	
44	Атырсы шд	200	8,16	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18	
423	Тейтели из говядины с рисом	90	12,68	10,92	16,27	215,70	3,96	57,79	11,37	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,20	0,59	1,08	
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	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	
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,33	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			760,00	30,71	23,93	100,86	705,08	1814,43	2870,68	322,15	224,05	411,17	12,52	416,12	1106,71	710,27	9,14	0,29	0,35	5,85	7,41	15,82
Итого за день			1260,00	46,93	40,06	196,01	1242,99	3104,72	3166,35	460,20	282,58	642,55	14,79	456,12	1152,43	785,99	10,58	0,55	0,50	7,27	12,58	16,31

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг						
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	
Завтрак																						
297	Запеканка из творога	200	25,91	39,53	33,97	596,44	82,40	232,23	264,95	40,15	372,97	1,11	241,07	132,67	263,77	0,83	0,11	0,32	0,64	6,44	0,87	
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	
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	0,60	0,00	1,10	0,08	0,02	0,72	2,20	0,00	
Итого за прием			500,00	34,59	41,81	92,45	883,83	606,50	379,57	335,61	58,42	468,68	2,14	250,67	140,67	2,00	0,20	0,60	1,40	9,04	1,13	
Обед																						
576 Т	Помидор свежий (парезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	155,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00	
136	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,43	2,01	11,97	70,16	5,62	349,82	10,19	17,09	41,15	0,62	0,00	970,24	201,92	1,00	0,06	0,04	0,76	1,30	5,64	
86-08	Минтай, запеченный в вине	90	18,00	17,40	27,17	338,00	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72	
76-13	Картофель отварной	150	2,89	3,62	24,53	141,03	420,40	760,80	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,33	0,20	0,13	0,09	1,58	2,74	12,15	
160Т	Налисок из соевых хлопьев	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	55,06	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	24,33	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			760,00	26,90	23,80	103,04	723,82	1880,72	1788,70	114,06	129,49	421,76	6,31	47,92	1402,73	386,62	5,49	0,38	0,34	3,82	10,20	24,91
Итого за день			1260,00	61,49	65,61	195,50	1607,65	2487,22	2168,27	449,67	187,91	890,45	8,45	298,59	1543,39	666,89	7,50	0,58	0,94	5,22	19,24	26,04

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углевод., 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																					
123-08	Каша ячменная молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	794,68	234,467	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,39	75,55	0,83	0,16	0,20	1,25	2,80	1,29
149	Каша с молоком	200	3,3	1,06	14,69	70,4569	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,2	7,2
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		500,00	18,61	16,86	102,23	577,12	1298,30	776,25	320,01	132,87	377,85	5,46	67,81	49,03	268,67	1,94	0,43	0,28	2,03	6,20	8,49
Обед																					
2	Салат "Домашний"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	33,83	133,74	19,38	9,48	62,33	0,83	58,80	722,12	182,77	2,84	0,04	0,12	0,29	1,21	3,88
	Шн из капусты с картофелем со сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	90	14,57	9,10	29,20	250,40	1123,91	73,04	13,33	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,64
106-13	Каша перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	128,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	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
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		760,00	25,18	24,24	101,87	706,31	2701,68	678,54	106,50	66,70	295,12	4,41	88,99	1602,74	406,26	6,10	0,20	0,23	1,84	4,82	15,36
Итого за день		43,79	41,10	204,10	1283,43	3999,98	1454,79	426,51	199,57	672,96	9,87	156,80	1651,77	674,93	8,03	0,63	0,51	3,87	11,02	23,85	

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углевод., 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 мясной с макаронными изделиями	200	8,10	15,19	18,82	228,00	6,90	667,87	219,56	114,98	108,16	4,64	0,00	0,00	319,68	0,26	0,32	0,10	0,15	1,95	11,52
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
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		500,00	15,42	15,93	75,17	487,80	506,80	749,97	237,42	127,16	164,72	5,63	0,00	0,00	319,68	1,36	0,40	0,12	0,87	4,15	11,52
Обед																					
576 Т	Омлет соевый (парезка)	60	0,46	0,06	1,36	7,96	666,60	74,44	12,14	7,30	12,52	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,00	0,00	0,04	0,12	1,20
47-08	Суп гороховый с картофелем	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
87-08	Суп-желе "Рыбка Золотая"	90	16,80	12,03	8,06	190,80	2031,06	237,86	54,40	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,70	3,13	0,49
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
т.к.	Компот из яблок и лимона	200	0,45	0,10	26,13	100,80	6,53	69,10	4,17	2,14	2,56	0,56	0,00	6,75	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
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		760,00	26,90	25,74	103,80	719,00	4061,71	1406,98	143,29	107,70	365,43	5,29	77,09	1074,84	351,69	3,46	0,31	0,29	2,99	7,91	16,67
Итого за день		42,32	41,67	178,97	1206,80	4567,71	2156,95	380,71	234,86	530,15	10,92	77,09	1074,84	671,37	4,82	0,71	0,41	3,86	12,06	28,19	

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	200	6,33	14,53	38,12	247,80	746,27	463,77	147,67	96,56	136,56	3,53	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,57	2,71	7,13
148-08	Кофейный напиток из молока	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	133,78	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		500,00	16,24	15,80	100,95	541,76	1249,37	954,43	301,05	179,21	253,15	7,27	0,00	3,81	384,88	1,26	0,54	0,15	1,29	5,84	14,33
Обед																					
74Т	Икра кабачковая	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,20	0,35	5,00	
15/1/1	Суп-паша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	163,07	50,94	10,16	6,86	27,03	0,37	6,00	961,92	210,40	2,06	0,03	0,03	0,24	0,74	0,52
75-08	Котлета "Детская"	90	16,00	15,25	25,72	271,00	70,70	62,55	24,76	7,39	51,34	0,66	28,94	10,36	50,36	2,65	0,03	0,08	0,19	1,12	0,41
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,40	47,09	0,10	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	33,06	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		760,00	27,42	27,62	101,22	719,29	1146,08	426,78	70,55	49,53	179,40	4,16	76,80	1356,08	374,95	6,05	0,16	0,18	1,02	3,53	6,33
Итого за день		43,66	43,42	202,17	1261,05	2395,45	1381,21	371,60	228,74	432,55	11,43	76,80	1329,90	759,83	7,31	0,69	0,32	2,32	9,37	20,66	

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	786,43	125,15	108,88	11,96	78,31	0,16	40,00	38,09	74,28	0,19	0,03	0,12	0,08	0,79	0,49
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,99	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
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		500,00	17,68	18,48	73,08	502,51	1310,53	271,49	179,54	30,23	174,02	1,19	49,00	46,09	90,78	1,34	0,12	0,20	0,84	3,39	0,75
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	135,20	134,01	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,90	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,94
80-08	Котлета "Геркулес"	90	15,63	17,69	15,93	279,97	7,66	64,47	18,05	18,13	51,89	0,51	1,62	1,44	2,97	3,42	0,05	0,03	0,13	0,77	0,33
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	723,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	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	106,03	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		760,00	27,18	32,86	100,87	787,85	1839,25	693,18	105,16	79,92	241,54	4,67	8,54	788,04	218,92	8,65	0,25	0,15	1,64	5,01	13,71
Итого за день		44,86	51,34	173,95	1290,35	3149,78	964,67	284,70	110,15	415,55	5,86	57,54	834,14	309,70	9,99	0,36	0,35	2,48	8,39	14,46	

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безкв. г	Жиры, г	Углевод. дат, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
Завтрак																					
125-09	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	45,39	322,26	818,17	286,19	205,52	29,89	180,80	0,67	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	9,21	35,88	0,10	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	0,00
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	0,09
Итого за прием		500,00	16,28	16,44	99,74	582,06	1317,27	368,29	223,18	42,07	237,36	1,66	84,95	59,81	94,40	1,98	0,20	0,29	1,39	4,73	2,03

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безкв. г	Жиры, г	Углевод. дат, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
Обед																					
ттк	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,70	7,90	68,64	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
113	Борщ сибирский	200	1,51	2,92	9,94	68,01	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
77-08	Котлета "Здоровье"	90	18,60	17,21	34,90	354,00	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
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,51	0,37	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	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 пшеничный	60	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	0,09
Итого за обед		760,00	27,95	27,23	118,14	807,15	1319,13	2749,03	309,82	222,65	444,76	11,20	447,63	2960,82	1018,45	8,55	0,34	0,41	7,96	11,70	12,56
Итого за день		1460,00	44,23	43,67	217,88	1389,21	2636,41	3117,31	533,00	264,72	682,12	12,85	532,58	3020,63	1112,85	10,53	0,54	0,69	9,35	16,43	14,58

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безкв. г	Жиры, г	Углевод. дат, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
Завтрак																					
18/5	Пудинг из творога с яблоками	200	22,83	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
ттк	Джем (повидло)	10	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
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	0,09
Итого за прием		510,00	30,28	32,11	95,67	789,29	597,60	384,97	223,68	47,16	361,76	3,03	118,80	114,32	221,85	1,84	0,15	0,43	1,23	8,36	3,34

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безкв. г	Жиры, г	Углевод. дат, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	
Обед																					
8	Винегрет овсяной	60	0,83	3,64	6,22	59,14	137,8	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
129	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,46	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,80	9,95	17,82	215,91	306,28	32,67	27,21	3,44	21,11	0,08	17,74	16,07	24,78	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	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
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
ттк	Хлеб пшеничный	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,56	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,09
Итого за обед		760,00	26,41	23,74	104,57	706,81	1248,05	1271,77	112,65	91,66	259,53	4,85	47,99	4538,40	899,33	4,85	0,28	0,24	5,42	24,22	24,22
Итого за день		1470,00	56,69	55,85	200,24	1496,09	1845,65	1656,74	336,33	138,82	621,29	7,85	166,79	4652,72	1121,18	6,69	0,43	0,67	3,99	13,78	27,56