

Утверждено  
Директор ООО "Домашняя Кухня"  
Фефилов А.И.  
01.09.2023 г.



Утверждено  
Директор МБОУ "ООШ № 94"  
Колпакова Т. С.

Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																				
129-08	250	12,26	18,69	50,74	412,24	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86	2,54
82-08	50	10,26	5,69	1,87	99,23	1059,28	20,04	20,31	2,99	11,81	0,11	7,43	386,67	92,90	1,73	0,00	0,02	0,04	0,12	0,13
630	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.т.к.	67	4,79	0,47	31,58	150,03	334,33	54,83	11,79	8,16	37,89	0,64	0,00	0,00	0,00	0,74	0,05	0,02	0,48	1,47	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																				
<b>Обед</b>																				
14-08	100	1,16	9,87	9,79	128,73	389,56	193,59	34,33	15,11	32,34	0,56	0,00	1202,46	204,36	4,51	0,03	0,04	0,47	0,60	23,27
46	250	2,66	2,60	20,33	113,71	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45
181-13	100	15,52	12,62	23,97	234,30	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,23	0,84	0,23
106-13	200	6,40	6,48	28,00	195,00	756,04	1,64	8,36	0,43	2,92	0,07	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
т.т.к.	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	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.т.к.	70	4,35	0,74	26,56	123,70	427,00	150,92	21,56	28,63	96,22	2,37	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,39	1,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>																				
<b>Итого за день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
123-08	250/10	11,64	19,34	51,24	408,02	1007,89	297,38	205,62	44,94	302,45	1,20	86,00	61,36	124,34	1,12	0,19	0,24	1,59	3,56	1,64
148-08	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.т.к.	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
т.т.к.	60	0,26	2,13	2,79	90,70	8,82	65,88	4,88	2,16	5,28	0,53	9,00	14,02	17,92	0,09	0,01	0,01	0,07	0,15	1,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																				
<b>Обед</b>																				
34-13	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
63	250	3,23	3,71	17,60	114,82	553,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00
84-08	100	17,86	16,83	24,36	240,87	523,26	445,38	46,31	57,41	231,44	0,98	9,10	1380,00	239,10	1,52	0,11	0,11	1,33	4,39	2,73
92-08	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
153	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
т.т.к.	65	4,64	0,45	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,76	0,63	0,00	0,00	0,00	0,72	0,05	0,01	0,46	1,43	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>																				
<b>Итого за день</b>																				

День: второй Неделя: первая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																				
123-08	250/10	11,64	19,34	51,24	408,02	1007,89	297,38	205,62	44,94	302,45	1,20	86,00	61,36	124,34	1,12	0,19	0,24	1,59	3,56	1,64
148-08	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.т.к.	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
т.т.к.	60	0,26	2,13	2,79	90,70	8,82	65,88	4,88	2,16	5,28	0,53	9,00	14,02	17,92	0,09	0,01	0,01	0,07	0,15	1,04
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																				
<b>Обед</b>																				
34-13	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
63	250	3,23	3,71	17,60	114,82	553,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00
84-08	100	17,86	16,83	24,36	240,87	523,26	445,38	46,31	57,41	231,44	0,98	9,10	1380,00	239,10	1,52	0,11	0,11	1,33	4,39	2,73
92-08	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
153	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
т.т.к.	65	4,64	0,45	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,76	0,63	0,00	0,00	0,00	0,72	0,05	0,01	0,46	1,43	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>																				
<b>Итого за день</b>																				

День: третий Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рсч.	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	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	15,99	54,23	402,83	1022,71	357,73	256,65	37,38	226,00	0,84	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,18	2,54
149	Какао 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
6-13	Сыр (порциами)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
ттк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,32	0,00
ттк	Хлеб ржаной	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>21,82</b>	<b>20,53</b>	<b>108,79</b>	<b>691,38</b>	<b>1462,73</b>	<b>1154,77</b>	<b>523,50</b>	<b>144,45</b>	<b>413,75</b>	<b>7,24</b>	<b>127,19</b>	<b>122,40</b>	<b>339,92</b>	<b>2,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>1,65</b>	<b>6,78</b>	<b>19,81</b>
<b>Обед</b>																					
576-Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,03	0,18	4,73	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,62	0,78	0,00	640,00	133,00	0,70	0,05	0,03	0,40	0,70	10,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	177,86	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
81-08	Фрикадельки "Пегушок"	100	19,18	16,56	44,70	330,93	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,30	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12
87-13	Рагу из овощей	200	3,27	6,00	23,41	155,69	401,58	749,28	46,39	40,87	90,81	1,44	31,11	3525,40	683,51	0,38	0,13	0,11	1,60	2,53	16,11
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
ттк	Хлеб ржаной	70	4,35	0,73	26,57	123,70	427,00	150,92	21,55	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,10	0,05	0,39	1,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>30,04</b>	<b>29,65</b>	<b>123,05</b>	<b>847,96</b>	<b>3005,63</b>	<b>1442,41</b>	<b>153,62</b>	<b>110,10</b>	<b>286,22</b>	<b>5,46</b>	<b>58,48</b>	<b>5122,59</b>	<b>1061,41</b>	<b>4,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>3,13</b>	<b>6,28</b>	<b>33,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>51,86</b>	<b>50,18</b>	<b>231,84</b>	<b>1539,33</b>	<b>4468,37</b>	<b>2597,18</b>	<b>677,11</b>	<b>254,54</b>	<b>699,97</b>	<b>12,69</b>	<b>185,67</b>	<b>5245,00</b>	<b>1401,33</b>	<b>6,56</b>	<b>0,74</b>	<b>0,72</b>	<b>4,78</b>	<b>13,06</b>	<b>53,74</b>	

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рсч.	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	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	250/10	8,46	16,92	10,79	207,17	997,42	158,73	138,09	15,17	99,31	0,20	50,73	48,32	122,76	0,30	0,04	0,15	0,10	1,00	0,63
423	Тефтели из говядины с рисом	60	8,46	7,28	21,25	166,46	2,64	38,53	7,58	4,92	20,69	0,23	19,20	19,20	36,00	0,19	0,01	0,01	0,13	0,40	0,72
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	65	4,64	0,46	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,91	36,75	0,63	0,00	0,00	0,00	0,72	0,06	0,01	0,47	1,43	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>585</b>	<b>21,80</b>	<b>24,71</b>	<b>76,76</b>	<b>574,79</b>	<b>1325,33</b>	<b>260,90</b>	<b>159,97</b>	<b>28,73</b>	<b>158,09</b>	<b>1,14</b>	<b>69,93</b>	<b>68,08</b>	<b>158,90</b>	<b>1,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>2,83</b>	<b>2,47</b>
<b>Обед</b>																					
74Т	Икра кабачковая (закусочная)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
39-08	Борщ с капустой, картофелем и 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
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	20,57	8,97	16,98	229,14	82,44	64,70	37,58	9,58	41,86	0,40	45,13	33,20	50,58	0,36	0,04	0,06	0,32	0,79	0,33
468	Гороховое пюре	180	7,26	26,10	57,47	400,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	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	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,92	0,39	25,92	123,15	274,45	45,02	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	0,01	0,39	1,21	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>885</b>	<b>35,43</b>	<b>46,75</b>	<b>148,26</b>	<b>1048,59</b>	<b>1500,26</b>	<b>734,36</b>	<b>106,02</b>	<b>51,72</b>	<b>154,37</b>	<b>2,64</b>	<b>106,70</b>	<b>835,27</b>	<b>275,24</b>	<b>3,39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,30</b>	<b>3,09</b>	<b>10,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,23</b>	<b>71,45</b>	<b>225,01</b>	<b>1623,37</b>	<b>2825,60</b>	<b>995,25</b>	<b>265,99</b>	<b>80,46</b>	<b>312,46</b>	<b>3,78</b>	<b>176,64</b>	<b>903,35</b>	<b>434,14</b>	<b>4,62</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>2,01</b>	<b>5,93</b>	<b>13,35</b>	

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ	РЭ	В1	В2	PP
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная	250	9,78	12,99	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,41	0,21	0,18	0,86	3,71	0,63
76-08	Котлета "Загадка"	55	9,22	7,55	15,54	159,38	8,36	92,59	12,58	7,32	20,87	0,40	8,25	4,40	25,25	1,51	0,02	0,03	0,13	0,48	1,50
148-08	Кефирный 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.т.к.	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,42	28,28	134,35	295,40	49,11	10,56	7,30	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>565</b>	<b>26,05</b>	<b>21,53</b>	<b>108,01</b>	<b>711,41</b>	<b>1300,85</b>	<b>815,48</b>	<b>309,16</b>	<b>143,03</b>	<b>333,37</b>	<b>5,36</b>	<b>58,25</b>	<b>61,54</b>	<b>312,88</b>	<b>2,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>1,43</b>	<b>6,44</b>	<b>9,32</b>
<b>Обед</b>																					
3/1	Салат из белокачанной капусты с раст./маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13	
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65
394	Жаркое по-домашнему	300	21,86	21,99	60,45	516,65	140,40	1122,35	24,64	44,55	114,25	1,81	0,00	147,20	30,00	0,34	0,19	0,13	2,18	3,83	17,28
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	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
т.т.к.	Хлеб ржаной	65	4,03	0,69	24,67	114,86	396,50	140,14	20,02	26,58	89,34	2,20	0,00	2,60	0,65	0,91	0,08	0,04	0,37	1,30	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>915</b>	<b>30,05</b>	<b>33,30</b>	<b>122,89</b>	<b>885,95</b>	<b>769,21</b>	<b>3808,64</b>	<b>339,87</b>	<b>253,33</b>	<b>459,78</b>	<b>13,38</b>	<b>380,40</b>	<b>1369,92</b>	<b>663,78</b>	<b>10,66</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>7,57</b>	<b>6,70</b>	<b>60,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>56,10</b>	<b>54,83</b>	<b>230,91</b>	<b>1597,36</b>	<b>2070,05</b>	<b>4624,12</b>	<b>649,04</b>	<b>396,36</b>	<b>793,15</b>	<b>18,74</b>	<b>438,65</b>	<b>1431,46</b>	<b>976,67</b>	<b>13,24</b>	<b>0,90</b>	<b>0,71</b>	<b>9,00</b>	<b>13,15</b>	<b>69,94</b>	

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ	РЭ	В1	В2	PP
<b>Завтрак</b>																					
112-08	Омлет натуральный	250	21,14	31,64	36,76	389,82	257,114	318,50	180,34	27,77	337,67	3,47	309,61	141,16	518,27	1,21	0,10	0,67	0,34	6,34	0,50
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,1	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.т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,5	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
т.т.к.	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600</b>	<b>26,65</b>	<b>33,97</b>	<b>83,27</b>	<b>613,93</b>	<b>557,71</b>	<b>701,92</b>	<b>258,21</b>	<b>48,95</b>	<b>416,10</b>	<b>6,22</b>	<b>318,61</b>	<b>179,16</b>	<b>539,77</b>	<b>2,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,76</b>	<b>1,04</b>	<b>8,25</b>	<b>10,76</b>
<b>Обед</b>																					
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80
44	Агурчи шил с мясом говядины	250/10	7,58	4,94	13,99	121,62	854,79	360,12	36,51	20,73	58,59	0,80	8,57	932,57	208,33	1,26	0,06	0,05	0,79	1,45	8,89
154-13	Минтай, припущенный с овощами	120	9,12	6,70	19,48	176,93	33,36	298,79	33,64	42,64	144,22	0,72	20,33	433,88	940,94	0,43	0,07	0,08	0,96	3,14	1,24
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,87	8,00	41,95	266,74	966,91	60,82	20,22	9,34	49,64	0,95	0,00	0,00	54,00	1,16	0,06	0,02	0,51	2,06	0,00
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
т.т.к.	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>930</b>	<b>30,23</b>	<b>31,30</b>	<b>115,10</b>	<b>846,90</b>	<b>2200,16</b>	<b>1192,21</b>	<b>130,43</b>	<b>110,82</b>	<b>385,56</b>	<b>5,93</b>	<b>58,90</b>	<b>5504,45</b>	<b>1398,57</b>	<b>8,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>3,12</b>	<b>9,32</b>	<b>17,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>56,88</b>	<b>65,27</b>	<b>198,37</b>	<b>1460,83</b>	<b>2757,87</b>	<b>1894,12</b>	<b>388,63</b>	<b>159,77</b>	<b>801,66</b>	<b>12,14</b>	<b>377,51</b>	<b>5683,61</b>	<b>1838,35</b>	<b>10,43</b>	<b>0,49</b>	<b>1,06</b>	<b>4,16</b>	<b>17,57</b>	<b>28,29</b>	

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
274	Макаронные изделия	250	14,93	22,14	48,03	452,04	1365,68	99,79	302,33	26,50	226,23	1,34	58,34	47,23	66,11	1,20	0,10	0,13	0,71	4,00	0,20
ттк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	4,47	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,63	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,08	0,35	1,04	4,68
149	Какао 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
ттк	Хлеб пшеничный	65	4,64	0,45	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,91	36,76	0,62	0,00	0,00	0,00	0,71	0,05	0,02	0,46	1,43	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
<b>Обед</b>																					
8-13	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
60-08	Уха со вареным яйцом (минтай)	250	6,36	3,48	13,25	108,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,38	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48
82-08	Колбаска "Витаминка"	100	20,52	16,92	38,19	322,91	2118,57	40,08	40,62	5,98	23,62	0,21	14,86	773,33	185,81	3,46	0,01	0,03	0,08	0,24	0,26
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	172,50	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
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	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	250	7,92	12,78	47,65	309,75	932,82	582,22	184,58	120,69	170,69	4,42	0,00	4,76	239,85	0,19	0,33	0,10	0,72	3,39	8,92
181-13	Котлеты, биточки, шницели	55	8,37	6,94	13,18	128,87	32,21	35,15	18,59	4,62	23,10	0,26	19,36	13,83	26,46	0,17	0,02	0,04	0,13	0,46	0,13
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	67	4,79	0,47	31,58	150,03	334,33	54,83	11,79	8,16	37,89	0,64	0,00	0,00	0,00	0,74	0,05	0,02	0,48	1,47	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
<b>Обед</b>																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
56-08	Суп из овощей с куриным мясом	250/10	5,76	6,28	11,86	124,17	748,06	348,13	32,22	20,03	52,92	0,71	8,57	953,90	212,82	2,28	0,07	0,06	0,82	1,46	8,58
76-08	Котлета "Загадка"	100	16,77	13,72	28,26	289,78	15,20	168,34	22,88	13,31	37,94	0,72	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,06	0,24	0,87	2,72
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
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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 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							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каша ячневая молочная	250	8,98	13,65	50,50	353,43	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
77-08	Котлета "Здоровье"	55	5,73	10,20	2,99	125,84	16,94	34,81	13,32	4,63	24,14	0,25	14,39	850,08	201,06	1,55	0,01	0,04	0,09	0,47	0,21
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555</b>	<b>18,52</b>	<b>24,25</b>	<b>91,13</b>	<b>646,83</b>	<b>1260,71</b>	<b>379,26</b>	<b>227,63</b>	<b>55,74</b>	<b>351,85</b>	<b>2,00</b>	<b>99,15</b>	<b>911,12</b>	<b>295,63</b>	<b>3,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>2,02</b>	<b>5,08</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед</b>																					
74Т	Игра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250	2,03	6,09	10,46	101,88	758,46	344,26	42,76	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	16,18	15,80	38,01	319,33	1248,79	81,17	14,82	3,60	12,44	0,26	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,72
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	6,84	4,31	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	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	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,47	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,33	1,20	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>30,25</b>	<b>32,06</b>	<b>129,88</b>	<b>876,52</b>	<b>2936,91</b>	<b>830,56</b>	<b>96,28</b>	<b>62,30</b>	<b>173,23</b>	<b>3,78</b>	<b>64,76</b>	<b>1089,59</b>	<b>276,16</b>	<b>3,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>1,12</b>	<b>2,67</b>	<b>15,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,76</b>	<b>56,31</b>	<b>221,01</b>	<b>1523,35</b>	<b>4197,62</b>	<b>1209,82</b>	<b>323,91</b>	<b>118,04</b>	<b>525,07</b>	<b>5,78</b>	<b>163,91</b>	<b>2000,71</b>	<b>571,78</b>	<b>6,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>3,15</b>	<b>7,75</b>	<b>18,15</b>

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 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							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	12,26	18,68	50,74	412,24	1039,63	480,36	279,91	89,17	365,54	2,37	106,18	74,76	118,00	1,21	0,34	0,37	0,79	3,86	2,54
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,33	5,25	11,28	111,06	170,16	18,15	15,12	1,91	11,73	0,04	9,86	8,93	13,77	0,07	0,01	0,02	0,03	0,17	0,03
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
ТТК	Хлеб пшеничный	65	4,64	0,46	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,76	0,62	0,00	0,00	0,72	0,05	0,02	0,47	1,43	0,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>565</b>	<b>29,01</b>	<b>24,96</b>	<b>108,35</b>	<b>738,89</b>	<b>1538,24</b>	<b>958,53</b>	<b>442,24</b>	<b>169,47</b>	<b>474,06</b>	<b>5,81</b>	<b>116,04</b>	<b>83,69</b>	<b>334,77</b>	<b>2,00</b>	<b>0,59</b>	<b>0,47</b>	<b>1,29</b>	<b>6,38</b>	<b>9,77</b>
<b>Обед</b>																					
15-13	Салат "Газалык"	100	1,30	9,90	10,17	131,74	7,55	236,23	30,43	14,17	24,50	0,60	0,00	245,00	41,40	4,67	0,03	0,03	0,50	0,70	29,55
47-08	Суп гороховый	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
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	120	18,17	5,12	14,72	164,69	167,80	424,01	73,01	55,41	259,05	0,93	21,84	9,13	42,37	1,41	0,09	0,13	1,17	5,56	0,23
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,00	34,15	102,12	1,26	24,63	48,39	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
ТТК	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,00	0,00	0,00	0,05	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	2,03	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,03	0,33	1,20	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>30,11</b>	<b>31,66</b>	<b>124,99</b>	<b>869,39</b>	<b>1762,56</b>	<b>1877,09</b>	<b>188,03</b>	<b>144,00</b>	<b>505,80</b>	<b>5,46</b>	<b>46,47</b>	<b>1512,92</b>	<b>386,39</b>	<b>9,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>4,25</b>	<b>11,53</b>	<b>46,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,11</b>	<b>56,62</b>	<b>233,34</b>	<b>1608,28</b>	<b>3300,80</b>	<b>2835,62</b>	<b>630,28</b>	<b>313,47</b>	<b>979,86</b>	<b>11,28</b>	<b>162,51</b>	<b>1596,61</b>	<b>711,16</b>	<b>11,51</b>	<b>0,98</b>	<b>0,84</b>	<b>5,55</b>	<b>17,92</b>	<b>56,51</b>

**День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория дети 12-18 лет.**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	15,99	54,22	402,83	1022,71	357,72	256,66	37,37	226,00	0,83	106,18	74,76	118,00	1,11	0,16	0,33	0,84	3,17	2,54
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
ттк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,29	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,32	0,00
ттк	Бананы	1 шт	2,25	2,75	34,05	143,25	46,50	522,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	180,00	30,00	0,60	0,06	0,08	0,90	1,35	15,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>660</b>	<b>20,50</b>	<b>19,72</b>	<b>132,25</b>	<b>750,47</b>	<b>1335,65</b>	<b>415,00</b>	<b>178,15</b>	<b>361,96</b>	<b>5,09</b>	<b>106,18</b>	<b>254,76</b>	<b>341,00</b>	<b>2,37</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>2,17</b>	<b>6,77</b>	<b>24,74</b>	
<b>Обед</b>																					
28-13	Салат из свежих огурцов с раст/маслом	100	0,75	5,97	3,27	67,70	197,13	131,32	23,22	13,15	39,58	0,57	0,00	55,87	9,50	2,73	0,03	0,18	0,28	9,32	
113	Борщ сибирский со сметаной	250/7	2,07	5,15	12,61	100,25	51,02	246,24	37,08	19,91	43,54	0,92	7,82	1051,34	232,13	1,96	0,02	0,05	0,36	0,74	6,85
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	140	19,02	12,85	31,31	281,02	2,38	62,65	5,20	5,40	12,78	0,23	12,83	480,03	112,44	0,15	0,01	0,12	0,26	1,30	
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	10,84	37,52	262,56	204,16	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	2,76	3,82	42,40
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	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
ттк	Хлеб ржаной	60	3,73	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>937</b>	<b>30,01</b>	<b>35,45</b>	<b>120,90</b>	<b>868,80</b>	<b>848,06</b>	<b>3993,20</b>	<b>348,50</b>	<b>271,56</b>	<b>503,71</b>	<b>14,07</b>	<b>401,06</b>	<b>1634,32</b>	<b>741,44</b>	<b>14,39</b>	<b>0,48</b>	<b>0,49</b>	<b>7,86</b>	<b>6,30</b>	<b>62,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>50,52</b>	<b>55,17</b>	<b>253,15</b>	<b>1619,27</b>	<b>2220,77</b>	<b>5328,85</b>	<b>763,50</b>	<b>449,71</b>	<b>865,68</b>	<b>19,15</b>	<b>507,24</b>	<b>1889,08</b>	<b>1082,44</b>	<b>16,76</b>	<b>0,93</b>	<b>0,97</b>	<b>10,03</b>	<b>13,07</b>	<b>87,16</b>	

**День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория дети 12-18 лет.**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная	200	7,81	10,39	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
297	Запеканка из творога	100	12,95	19,77	16,99	298,22	41,20	116,61	132,47	20,07	186,49	0,56	120,83	66,33	131,89	0,43	0,05	0,26	0,32	3,22	0,43
ттк	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,20
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	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>25,95</b>	<b>32,25</b>	<b>99,67</b>	<b>787,65</b>	<b>1107,99</b>	<b>444,36</b>	<b>323,12</b>	<b>79,31</b>	<b>433,40</b>	<b>2,39</b>	<b>169,23</b>	<b>118,05</b>	<b>217,01</b>	<b>1,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,48</b>	<b>1,41</b>	<b>7,65</b>	<b>1,12</b>
<b>Обед</b>																					
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80
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	18,67	10,50	22,57	222,12	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	0,26	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	24,54	82,47	2,03	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>31,90</b>	<b>33,79</b>	<b>117,86</b>	<b>846,76</b>	<b>1268,29</b>	<b>1572,16</b>	<b>133,29</b>	<b>105,69</b>	<b>324,40</b>	<b>5,41</b>	<b>86,36</b>	<b>4411,44</b>	<b>961,09</b>	<b>8,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>3,33</b>	<b>7,19</b>	<b>27,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,85</b>	<b>66,04</b>	<b>217,53</b>	<b>1634,41</b>	<b>2376,28</b>	<b>2016,52</b>	<b>456,41</b>	<b>184,99</b>	<b>757,80</b>	<b>7,80</b>	<b>255,59</b>	<b>4529,49</b>	<b>1178,10</b>	<b>9,86</b>	<b>0,61</b>	<b>0,83</b>	<b>4,74</b>	<b>14,85</b>	<b>28,69</b>	

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей