

Утверждено:

Директор ООО "Домашняя кухня" Феофилов А.Г.  
01.01.2025 г.

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

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углево- ды, г

ЭЦ, ккал

Na

K

Ca

Mg

P

Fe

A

B

V

B2

PP

HЭ

Витамины, мг

ТЭ

В1

В2

В3

В6

В12

С, мг

Вита-мин

С, мг

Примерное еженедельное меню

Table with columns for food items, nutrients (protein, fat, carbs, energy, Na, K, Ca, Mg, P, Fe, A, B, V, B2, PP, HЭ, vitamins, C), and weekly totals for 'Завтрак' and 'Обед'.

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

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углево- ды, г

ЭЦ, ккал

Na

K

Ca

Mg

P

Fe

A

B

V

B2

PP

HЭ

Витамины, мг

ТЭ

В1

В2

В3

В6

В12

С, мг

Вита-мин

С, мг

Table with columns for food items, nutrients (protein, fat, carbs, energy, Na, K, Ca, Mg, P, Fe, A, B, V, B2, PP, HЭ, vitamins, C), and weekly totals for 'Завтрак' and 'Обед'.

**День: третий Неделя: первая**  
**Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ рещ.	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	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	250	10,01	11,53	33,18	248,06	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,84	3,17	2,54
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	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,40	8,32	21,36	236,08	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	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>556</b>	<b>18,52</b>	<b>21,78</b>	<b>89,45</b>	<b>659,57</b>	<b>1297,32</b>	<b>463,15</b>	<b>318,51</b>	<b>49,55</b>	<b>293,43</b>	<b>1,38</b>	<b>115,19</b>	<b>82,76</b>	<b>134,50</b>	<b>1,71</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>1,24</b>	<b>4,67</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>																					
3/1	Салат из белокочанной капусты с паст/маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,56	0,00	17,84	2,73	0,03	0,04	0,62	0,82	0,82	40,13
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/10	7,07	4,81	31,51	183,92	3,63	59,05	9,04	8,13	26,25	0,42	0,00	1200,00	250,00	2,57	0,03	0,02	0,31	0,77	0,65
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	280	18,00	19,34	46,20	448,05	43,10	252,18	14,50	22,98	111,62	0,90	23,33	1359,58	289,92	2,90	0,04	0,09	2,10	4,75	0,99
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	0,01	0,03	2,56	
ттк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,39	0,00	0,00	0,00	0,44	0,04	0,01	0,29	0,88	0,00
ттк	Хлеб ржаной	23	1,43	0,24	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,41	31,61	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>903</b>	<b>31,11</b>	<b>30,64</b>	<b>128,56</b>	<b>911,15</b>	<b>589,84</b>	<b>684,58</b>	<b>88,40</b>	<b>61,44</b>	<b>223,29</b>	<b>3,17</b>	<b>23,33</b>	<b>2579,62</b>	<b>543,20</b>	<b>8,99</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,46</b>	<b>7,71</b>	<b>44,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1459</b>	<b>49,63</b>	<b>52,42</b>	<b>218,01</b>	<b>1570,72</b>	<b>1887,16</b>	<b>1147,73</b>	<b>406,91</b>	<b>110,99</b>	<b>516,72</b>	<b>4,55</b>	<b>138,52</b>	<b>2662,38</b>	<b>677,70</b>	<b>10,70</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>4,70</b>	<b>12,38</b>	<b>47,13</b>

**День: четвертый Неделя: первая**  
**Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ рещ.	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	НЭ	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	13,17	15,36	36,60	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
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	Печенье (пориционно)	25	1,77	2,46	16,93	90,79	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	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	33	2,48	0,23	15,55	73,89	164,67	27,01	5,81	4,02	18,67	0,32	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,01	0,24	0,73	0,00
ттк	Яблоки	100	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>608</b>	<b>18,00</b>	<b>18,49</b>	<b>89,89</b>	<b>596,89</b>	<b>1179,76</b>	<b>572,23</b>	<b>172,31</b>	<b>70,96</b>	<b>248,20</b>	<b>4,14</b>	<b>50,00</b>	<b>87,14</b>	<b>99,64</b>	<b>0,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>1,41</b>	<b>4,84</b>	<b>10,62</b>
<b>Обед</b>																					
576 Т	Отурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,08	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,23	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	2,00
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/10	4,02	6,22	13,56	129,10	23,00	344,05	32,69	20,87	47,86	0,93	8,57	768,76	174,39	2,30	0,05	0,05	0,57	1,06	8,13
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	100	15,22	14,77	17,19	259,47	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
468	Гороховое пюре	180	7,26	10,54	55,47	304,55	1,62	2,86	0,00	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	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	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,04	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,27	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>885</b>	<b>30,48</b>	<b>32,00</b>	<b>121,29</b>	<b>848,95</b>	<b>1508,82</b>	<b>765,33</b>	<b>99,33</b>	<b>103,79</b>	<b>249,29</b>	<b>3,42</b>	<b>53,21</b>	<b>837,72</b>	<b>263,11</b>	<b>3,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>5,60</b>	<b>2,66</b>	<b>10,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1493</b>	<b>48,48</b>	<b>50,49</b>	<b>211,18</b>	<b>1445,83</b>	<b>2688,58</b>	<b>1337,56</b>	<b>271,64</b>	<b>174,75</b>	<b>497,50</b>	<b>7,57</b>	<b>103,21</b>	<b>924,87</b>	<b>362,75</b>	<b>4,23</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>7,01</b>	<b>7,50</b>	<b>20,88</b>

**День: пятый Неделя: первая**  
**Возрастная категория: дети 12-18 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	входит	всего	входит	всего	входит		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	B2	PP		HЭ																
			всего	входит	всего	входит	всего	входит		Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	B2	PP	HЭ	HЭ																		
<b>Завтрак</b>																																						
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	8,86	13,49	29,78	340,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,09	0,22	0,98	2,76	1,61																	
294	Булочка Российская	60	3,93	5,03	26,58	156,70	168,06	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,17	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	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	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00																	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	560	19,13	19,44	95,62	678,76	1413,42	748,14	325,75	128,27	330,65	4,62	91,93	63,37	299,97	1,66	0,38	0,33	1,85	6,38	8,84																	
<b>Обед</b>																																						
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95																	
63	Пултве шыл с курицей	250	7,48	6,56	30,16	210,18	569,63	623,76	25,63	41,29	106,80	1,46	23,26	102,64	213,02	1,23	0,12	0,11	2,34	2,16	8,00																	
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	13,12	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,15	34,10	245,39	452,10	3,12	0,11	0,15	1,24	4,08	2,26																	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,83	176,01	23,22	799,40	45,51	33,94	101,41	1,23	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32																	
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32																	
ттк	Хлеб пшеничный	32	2,28	0,22	15,08	71,65	159,68	26,19	5,63	3,89	18,10	0,31	0,00	0,00	0,00	0,35	0,02	0,01	0,23	0,70	0,00																	
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00																	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	887	30,51	29,93	129,74	884,30	1210,80	2403,47	200,74	177,67	534,61	6,82	81,98	4098,02	834,48	9,15	0,44	0,48	6,19	11,60	24,85																	
	<b>Итого за день</b>	1447	49,64	49,38	225,36	1563,06	2624,22	3151,61	526,49	305,94	865,26	11,44	173,91	4161,39	1134,45	10,81	0,83	0,81	8,04	17,98	33,69																	

**День: первый Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: дети 12-18 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	входит	всего	входит	всего	входит		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	B2	PP		HЭ																	
			всего	входит	всего	входит	всего	входит		Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	B2	PP	HЭ	HЭ																			
<b>Завтрак</b>																																							
161	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,50	8,11	28,24	166,54	8,63	834,83	274,45	143,72	135,20	5,80	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,12	0,19	2,44	14,40																		
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	Кекс для детского питания (хл/зав)	56	3,40	8,32	21,36	236,08	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	0,00	0,00																		
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,45	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	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>	606	18,01	18,46	84,51	578,05	283,23	940,25	336,31	155,90	202,62	6,35	9,00	8,00	416,10	0,93	0,45	0,19	0,59	3,94	14,66																		
<b>Обед</b>																																							
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	8,87	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,36	28,62	0,49	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,64	8,80																		
ттк	Суп полевой с курицей	250	4,10	9,75	22,50	201,99	1180,29	444,29	25,40	37,73	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,06	1,88	1,94	6,40																		
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	14,00	5,84	15,38	177,44	473,28	263,97	42,67	73,32	157,22	1,29	23,66	21,43	33,04	0,15	0,07	0,10	6,23	0,39	0,08																		
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	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																		
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60																		
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	145,42	23,85	5,13	3,55	16,48	0,28	0,00	0,00	0,00	0,32	0,03	0,01	0,21	0,64	0,00																		
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	166,36	58,80	8,40	11,15	37,49	0,93	0,00	1,09	0,27	0,38	0,04	0,02	0,15	0,55	0,00																		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	900	30,84	32,12	123,17	909,12	3303,00	1095,20	134,45	152,38	347,06	4,73	41,22	2181,93	500,01	10,35	0,27	0,24	9,02	4,42	41,88																		
	<b>Итого за день</b>	1506	48,85	50,57	207,68	1487,17	3586,23	2035,45	470,76	308,28	549,69	11,08	50,22	2189,93	916,11	11,28	0,72	0,43	9,61	8,36	56,54																		

День: второй Неделя: вторая  
 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	B <sub>2</sub>	B <sub>1</sub>	ТЭ	РЭ	Вит-мин C, мг		
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая со слив./маслом	250	9,35	14,20	26,93	305,81	993,35	293,08	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
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
тк	Печенье (порционно)	25	1,77	2,46	16,93	90,79	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	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
тк	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	30,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,03</b>	<b>18,44</b>	<b>91,36</b>	<b>616,50</b>	<b>1248,52</b>	<b>1067,85</b>	<b>366,86</b>	<b>417,36</b>	<b>7,37</b>	<b>84,76</b>	<b>91,12</b>	<b>292,55</b>	<b>1,75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>2,24</b>	<b>6,09</b>	<b>18,81</b>	
<b>Обед</b>																					
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,09	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,24	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,01	0,02	0,08	0,20	2,00
47	Суп картофеля с бобовыми	250	6,33	4,95	33,73	182,20	11,70	440,42	30,43	33,45	93,66	1,72	0,00	969,60	201,90	2,46	0,17	0,06	0,97	2,37	4,70
615В	Котлета "Волна" (гов, свин)	100	15,51	19,33	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,45	22,85	134,84	1,32	10,05	3,22	17,42	2,91	0,17	0,12	2,05	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	3,34	5,40	24,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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
тк	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,24	16,03	76,13	169,66	27,83	5,98	4,14	19,23	0,33	0,00	0,00	0,00	0,37	0,03	0,01	0,24	0,75	0,00
тк	Хлеб ржаной	2,5	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,09</b>	<b>30,31</b>	<b>120,62</b>	<b>859,46</b>	<b>3798,36</b>	<b>1546,47</b>	<b>134,81</b>	<b>119,62</b>	<b>384,71</b>	<b>6,07</b>	<b>38,05</b>	<b>4170,68</b>	<b>839,73</b>	<b>6,53</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>4,92</b>	<b>8,99</b>	<b>21,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,12</b>	<b>48,75</b>	<b>211,98</b>	<b>1475,96</b>	<b>5046,88</b>	<b>2614,32</b>	<b>501,67</b>	<b>263,65</b>	<b>802,07</b>	<b>13,44</b>	<b>122,81</b>	<b>4261,80</b>	<b>1132,28</b>	<b>8,28</b>	<b>0,98</b>	<b>0,66</b>	<b>7,16</b>	<b>15,08</b>	<b>40,49</b>

День: третий Неделя: вторая  
 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	B <sub>2</sub>	B <sub>1</sub>	ТЭ	РЭ	Вит-мин C, мг		
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив./маслом	250	9,00	13,64	38,29	294,52	983,04	156,44	136,10	14,96	97,87	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,10	0,98	0,62
112	Омлет натуральный	50	5,23	4,90	3,92	81,96	51,42	63,70	36,06	5,56	67,54	0,69	61,92	28,23	103,66	0,24	0,02	0,14	0,07	1,27	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
тк	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,58	111,96	249,50	40,93	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>18,05</b>	<b>18,94</b>	<b>79,86</b>	<b>544,05</b>	<b>1284,88</b>	<b>271,51</b>	<b>183,82</b>	<b>27,33</b>	<b>195,02</b>	<b>1,45</b>	<b>111,92</b>	<b>76,41</b>	<b>196,66</b>	<b>1,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,54</b>	<b>3,36</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>																					
573В	Салат "Ульяна"	100	7,05	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,86	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,46	0,03	0,02	0,34	0,61	3,02
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/8	3,80	6,372326	11,8695	126,62	23,73	389,86	27,36	31,08	74,49	0,85	8,65	963,08	214,87	2,29	0,08	0,07	1,75	1,48	8,67
157/1В	Битки "Нежные" (гов, кур)	100	9,94	9,00	15,54	174,32	43,15	163,67	7,01	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,05	2,64	0,17	0,33
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,15	236,92	2,84	69,85	11,86	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,35	1,01	0,08	0,03	0,61	1,84	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	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	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,19	12,25	58,22	129,74	21,28	4,57	3,17	14,71	0,25	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,67</b>	<b>32,15</b>	<b>117,51</b>	<b>933,33</b>	<b>489,93</b>	<b>868,66</b>	<b>64,82</b>	<b>88,20</b>	<b>274,98</b>	<b>3,73</b>	<b>23,77</b>	<b>987,40</b>	<b>245,07</b>	<b>10,70</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>5,64</b>	<b>5,07</b>	<b>12,02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,71</b>	<b>51,10</b>	<b>197,37</b>	<b>1477,38</b>	<b>1774,81</b>	<b>1140,16</b>	<b>248,65</b>	<b>115,53</b>	<b>470,00</b>	<b>5,18</b>	<b>135,69</b>	<b>1063,81</b>	<b>441,73</b>	<b>11,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,49</b>	<b>6,18</b>	<b>8,43</b>	<b>13,86</b>

**день: четвертый Неделя: вторая  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ реп.	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг												Витамины, мг								
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	HЭ	Вита-мин	С, мг
			всего	всего	ды, г																	
<b>Завтрак</b>																						
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	250	10,60	12,32	27,10	293,19	1039,63	480,35	279,91	89,17	365,54	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,37	0,79	3,86	2,54	
106	Запеканка из творога со слухи/молоком	50/10	6,73	8,50	16,50	165,65	34,74	86,14	94,45	12,96	114,49	0,26	39,82	30,95	69,89	0,19	0,03	0,16	0,14	2,01	0,20	
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	
тпк	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,32	21,68	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,04	0,01	0,33	1,01	0,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>556</b>	<b>22,15</b>	<b>22,73</b>	<b>76,62</b>	<b>625,31</b>	<b>1329,01</b>	<b>668,64</b>	<b>435,52</b>	<b>113,82</b>	<b>545,19</b>	<b>3,14</b>	<b>155,01</b>	<b>113,71</b>	<b>204,39</b>	<b>1,96</b>	<b>0,42</b>	<b>0,60</b>	<b>1,30</b>	<b>7,28</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																						
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95	
44	Атырчи шыл	250	2,20	4,06	11,91	99,51	118,58	363,43	30,64	20,56	57,90	0,76	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,81	1,46	8,98	
179В	Котлета "Донская" (сур)	100	15,69	11,01	13,00	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,55	2,74	0,06	0,09	4,40	0,74	1,86	
468	Гороховое пюре	180	7,26	10,54	55,47	304,55	1,62	2,85	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	
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60	
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
тпк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>30,31</b>	<b>32,13</b>	<b>134,02</b>	<b>897,36</b>	<b>690,42</b>	<b>1035,06</b>	<b>103,59</b>	<b>118,48</b>	<b>284,13</b>	<b>4,68</b>	<b>49,57</b>	<b>1197,31</b>	<b>332,14</b>	<b>7,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>5,87</b>	<b>3,93</b>	<b>39,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	<b>52,46</b>	<b>54,85</b>	<b>210,64</b>	<b>1522,67</b>	<b>2019,43</b>	<b>1703,70</b>	<b>539,11</b>	<b>232,30</b>	<b>829,32</b>	<b>7,82</b>	<b>204,58</b>	<b>1311,02</b>	<b>536,53</b>	<b>9,80</b>	<b>0,61</b>	<b>0,82</b>	<b>7,17</b>	<b>11,21</b>	<b>42,39</b>	

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

№ реп.	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг												Витамины, мг								
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	HЭ	Вита-мин	С, мг
			всего	всего	ды, г																	
<b>Завтрак</b>																						
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	250	10,01	11,53	33,18	248,06	1022,72	357,73	256,65	37,37	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	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	
293	Булочка "Веснушка"	70	4,23	4,96	22,43	152,92	201,89	70,96	16,92	8,59	50,02	0,63	3,30	1,65	5,82	0,78	0,07	0,04	0,62	1,81	0,03	
тпк	Батон	45	3,47	1,35	23,99	121,28	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>565</b>	<b>20,48</b>	<b>18,41</b>	<b>95,29</b>	<b>592,30</b>	<b>1421,76</b>	<b>894,46</b>	<b>419,25</b>	<b>131,28</b>	<b>374,30</b>	<b>5,14</b>	<b>109,49</b>	<b>76,41</b>	<b>316,82</b>	<b>2,66</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>2,18</b>	<b>7,26</b>	<b>9,77</b>	
<b>Обед</b>																						
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	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	0,00	0,00	
41	Щи из свежей капусты	250	4,93	7,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,53	19,70	46,22	0,72	8,65	986,15	219,62	2,32	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15	
166В	Нимельгыз запеканка (минт)	100	15,92	9,84	17,56	225,99	80,53	316,27	54,74	38,16	212,28	1,28	59,04	18,82	102,28	2,55	0,08	0,20	0,78	4,51	0,36	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,83	176,01	23,22	799,40	45,51	33,94	101,41	1,23	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32	
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	
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
тпк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>30,04</b>	<b>29,54</b>	<b>115,48</b>	<b>823,60</b>	<b>450,59</b>	<b>1549,27</b>	<b>151,56</b>	<b>107,72</b>	<b>418,12</b>	<b>4,57</b>	<b>92,31</b>	<b>1054,55</b>	<b>372,72</b>	<b>5,88</b>	<b>0,33</b>	<b>0,41</b>	<b>3,48</b>	<b>9,98</b>	<b>24,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>50,52</b>	<b>47,95</b>	<b>210,77</b>	<b>1415,90</b>	<b>1872,35</b>	<b>2443,73</b>	<b>570,81</b>	<b>239,00</b>	<b>792,42</b>	<b>9,71</b>	<b>201,80</b>	<b>1130,96</b>	<b>689,54</b>	<b>8,54</b>	<b>0,81</b>	<b>0,86</b>	<b>5,66</b>	<b>17,24</b>	<b>34,60</b>	