

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"
Фефилов А.А.
01.01.2025

Для
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа № 47"
Агафонова Л.М.

Примерное ежесдневное меню

№ 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	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	НЭ
Завтрак																					
162	Суп молочный с вермишелью	200	4,76	5,51	15,92	101,64	663,50	218,38	118,84	114,94	4,54	5,76	5,76	319,60	0,08	0,31	0,10	0,18	1,95	11,52	
ттк	Манник с повидлом	65/20	5,28	9,06	35,73	228,12	75,53	40,05	5,88	43,98	0,52	37,05	24,09	66,68	0,16	0,01	0,08	0,07	0,68	0,18	
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	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	35	2,50	0,25	16,50	78,37	28,64	6,16	4,26	19,79	-0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00	
Итого за "Завтрак"			15,84	15,88	82,84	478,58	217,99	404,88	214,24	261,53	8,94	42,81	30,49	579,40	0,64	0,54	0,25	0,56	4,60	18,90	
Обед																					
89В	Салат "Золотая осень"	60	0,74	4,38	8,41	78,73	96,28	12,98	7,00	13,32	0,37	0,00	869,14	181,01	2,72	0,01	0,01	0,21	0,33	4,13	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/15	4,46	2,33	18,91	106,75	370,86	11,14	28,13	65,49	0,85	0,00	969,60	201,80	1,11	0,08	0,05	1,71	1,44	5,16	
164/1В	Котлета "Московская" (гов, свин)	90	12,73	14,61	15,76	252,33	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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	
ттк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	19,64	4,22	2,92	13,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,17	0,53	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	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	
Итого за "Обед"			26,85	27,54	100,60	753,64	938,52	49,24	66,53	234,33	3,33	14,63	1850,52	399,47	7,07	0,32	0,17	4,26	5,43	9,34	
Итого за день			42,69	43,42	183,44	1232,23	1156,51	454,12	280,77	495,86	12,27	57,44	1881,01	978,87	7,71	0,86	0,42	4,82	10,03	28,24	
День: второй Неделя: первая																					
Возрастная категория: дети 7-11 лет.																					
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	7,56	11,46	32,16	247,40	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52
107	Запеканка морковная с творогом и стущ/молоком	50/10	4,86	5,98	14,58	165,44	34,11	128,10	74,00	19,29	86,58	0,39	26,98	2576,50	673,01	0,33	0,04	0,12	0,32	1,53	0,37
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	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
Итого за "Завтрак"			18,40	18,33	83,64	583,64	1088,51	703,16	332,02	107,80	254,28	3,77	68,98	2616,50	944,01	1,03	0,30	0,32	0,73	4,27	8,09
Обед																					
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23	
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	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	
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,84	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00	
699В	Напиток из мандаринов	200	0,11	0,03	23,05	88,31	2,00	20,68	5,16	1,41	2,17	0,08	7,06	1,47	0,03	0,01	0,00	0,02	0,04	2,23	
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	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	
Итого за "Обед"			26,88	23,77	109,01	754,43	489,16	83,37	106,92	310,05	4,31	42,63	860,34	250,25	8,82	0,26	0,22	6,15	5,01	10,78	
Итого за день			45,28	42,10	192,65	1338,07	1577,67	415,39	214,72	564,33	8,08	111,61	3476,84	1194,26	9,85	0,56	0,54	6,88	9,28	18,87	

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

№ респ.	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	B2	В1	ТЭ	РЭ	НЭ	Вита- мин С,	
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,60	11,33	26,02	289,01	833,08	199,57	138,26	37,20	164,70	0,64	71,20	50,80	0,08	0,38	79,32	0,82	2,32	1,35	
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	0,06	0,65	12,54	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	0,19	0,00	193,00	0,00	0,93	7,20	
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	0,02	0,33	0,00	0,22	0,66	0,00	
Итого за 'Завтрак'			15,44	17,14	82,43	582,93	1154,94	693,76	295,89	118,74	287,97	4,31	78,37	53,69	0,35	1,36	284,86	1,55	5,50	8,58	
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	0,01	1,64	1,20	0,02	0,09	0,24	
63	Пудинг швед с курицей (кур-филе)	200	5,98	5,25	24,13	168,14	455,70	499,01	20,50	33,03	85,44	1,17	18,60	821,13	0,10	0,98	170,42	0,09	1,87	6,40	
90	Коплетка рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	16,61	189,33	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	0,10	2,81	406,89	0,14	1,12	3,68	
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	0,12	0,22	42,10	0,11	1,34	2,49	
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	0,01	1,10	116,60	0,03	0,48	0,32	
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	0,03	0,33	0,00	0,01	0,22	0,67	
тпк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,82	32,99	0,82	0,00	0,96	0,04	0,34	0,24	0,01	0,13	0,48	
Итого за 'Обед'			26,32	24,08	112,60	749,59	979,69	2014,43	168,28	150,29	457,51	5,67	69,81	3635,92	0,40	7,41	737,45	0,42	5,25	10,07	20,19
Итого за день			41,76	41,22	195,03	1332,52	2134,63	2708,19	464,17	269,03	745,48	9,98	148,18	3689,61	0,75	8,77	1022,31	0,72	6,80	15,57	28,77

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

№ респ.	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	B2	В1	ТЭ	РЭ	НЭ	Вита- мин С,	
Завтрак																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,84	5,59	23,53	138,78	8,63	834,83	274,45	143,72	135,20	5,80	0,00	0,00	0,40	0,33	399,60	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	0,01	0,05	16,50	0,06	0,04	0,40	0,26
тпк	Кокс 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
тпк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,32	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,11	23,75	0,40	0,00	0,00	0,04	0,47	0,00	0,01	0,30	0,92	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,78	15,81	76,03	532,38	243,31	933,70	334,90	154,92	198,10	6,27	9,00	8,00	0,45	0,85	416,10	0,19	0,53	3,76	14,66
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	0,01	2,73	240,00	0,01	0,23	0,38	5,28
тпк	Суп полевой с курицей	200	3,28	7,80	18,00	161,60	944,23	355,43	20,32	30,19	76,90	1,00	0,00	10,56	0,09	3,64	1,98	0,04	1,51	1,55	5,12
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,36	5,31	13,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	0,06	0,13	27,54	0,09	5,19	0,33	0,07
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	2,20	0,05	0,05	14,63	10,98	0,00	0,04	16,46	0,00	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	0,01	0,36	44,46	0,02	0,17	0,25	26,60
тпк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,01	0,22	0,00	0,01	0,14	0,44	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	0,03	0,28	0,20	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'			26,32	24,74	101,05	733,26	2522,58	850,91	103,40	121,92	274,58	3,73	34,34	1405,24	0,21	7,40	330,64	0,18	7,35	3,36	37,07
Итого за день			42,10	40,55	177,07	1265,64	2765,89	1784,62	438,30	276,84	472,68	10,00	43,34	1413,24	0,66	8,25	746,74	0,37	7,88	7,12	51,73

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Вита- мин С,			
			всего	в 100 г	всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ
Завтрак																						
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	8,41	9,43	29,55	208,37	859,08	300,49	215,59	31,39	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13	
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	Кокс 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	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00	
Итого за 'Завтрак'		501	15,85	19,58	78,75	586,29	1058,83	393,63	274,81	41,74	248,78	1,10	98,20	70,80	115,62	1,37	0,17	0,35	1,00	3,83	2,39	
Обед																						
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08		
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/9	4,88	3,87	25,35	147,98	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52	
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	240	15,43	16,58	39,60	384,04	36,94	216,15	12,43	19,70	95,67	0,77	20,00	1165,35	248,50	2,48	0,04	0,08	1,80	4,07	0,85	
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	
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,03	0,00	0,18	0,55	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,89	7,70	10,22	34,37	0,84	0,00	1,00	0,25	0,36	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00	
Итого за 'Обед'		759	24,75	24,48	105,92	744,53	439,78	64,61	49,78	185,12	2,64	20,00	2138,33	450,71	6,84	0,14	0,12	2,75	6,25	28,01		
Итого за день		1260	40,60	44,06	184,67	1330,82	1498,61	915,33	339,42	91,52	433,90	3,74	118,20	2209,13	566,33	8,21	0,31	0,47	3,75	10,08	30,40	

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Вита- мин С,			
			всего	в 100 г	всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ
Завтрак																						
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	11,01	12,90	30,74	292,02	830,75	224,25	126,20	48,67	183,57	1,34	42,00	48,00	79,50	0,35	0,18	0,15	0,73	3,12	0,52	
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	
ттк	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	
ттк	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	
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	
Итого за 'Завтрак'		565	15,50	16,01	82,62	534,55	1006,55	527,06	147,74	61,32	211,54	3,86	42,00	78,00	84,50	0,88	0,23	0,18	1,25	4,18	10,52	
Обед																						
576 Т	Огулец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20	
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/9	2,77	5,02	10,95	104,27	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57	
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	13,70	13,29	15,47	233,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11	
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	47,89	253,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	0,00	
ттк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,82	32,99	0,82	0,00	0,96	0,24	0,34	0,04	0,01	0,13	0,48	0,00	
Итого за 'Обед'		763	26,81	27,61	112,35	760,38	1096,43	638,69	83,33	91,20	225,98	3,11	45,37	674,30	216,02	2,84	0,16	0,15	5,04	2,52	7,88	
Итого за день		1328	42,31	43,62	194,97	1294,92	2102,98	1165,75	231,07	152,52	437,52	6,97	87,37	752,30	300,52	3,72	0,39	0,33	6,29	6,70	18,40	

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг					
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита- мин С,
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	7,54	11,87	22,62	256,88	834,41	246,19	170,23	37,20	250,39	1,00	71,20	50,80	79,32	0,87	0,16	0,20	1,31	2,94	1,35
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
тк	Печенье (порционнo)	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	40	2,86	0,28	17,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
тк	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
Итого за 'Завтрак'			15,87	16,07	83,70	556,38	1064,63	333,56	136,33	366,83	7,13	71,20	81,44	277,44	1,52	0,41	0,29	1,96	5,42	18,55	
Обед																					
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
47	Суп каргофельный с бобовыми	200	5,06	3,96	26,98	145,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
615В	Копченая "Волна" (гов,овин)	90	12,70	22,69	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	20,56	159,77	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
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
тк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,75	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,19	0,59	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
Итого за 'Обед'			24,01	26,35	101,13	729,64	3026,75	1257,29	108,05	96,76	319,68	4,94	32,38	3437,82	693,03	5,50	0,45	0,26	4,17	7,51	17,47
Итого за день			39,88	42,42	184,83	1286,01	4091,38	2274,16	441,61	233,09	686,51	12,07	103,58	3519,26	970,47	7,02	0,86	0,55	6,13	12,93	36,02

День: третий Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 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	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ
Завтрак																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	7,56	11,46	32,16	247,40	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52
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	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,89	16,69	69,01	474,53	1077,69	238,29	160,28	23,72	173,72	1,33	103,92	68,79	181,80	0,89	0,08	0,27	0,46	2,98	1,74
Обед																					
573В	Салат "Ульяна"	60	5,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/11	3,09	5,17	9,63	102,73	21,56	319,60	22,10	27,11	64,05	0,71	6,92	770,46	171,89	1,84	0,07	0,06	1,58	1,18	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов,кур)	90	8,95	8,10	13,99	156,89	38,84	147,30	6,30	23,38	77,83	0,62	0,00	0,00	0,00	2,14	0,03	0,05	2,38	0,15	0,30
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,28	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	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
Итого за 'Обед'			26,53	24,63	102,71	761,22	435,54	701,31	54,45	76,91	240,93	3,25	19,52	788,90	196,71	8,11	0,24	0,16	4,99	4,29	9,04
Итого за день			42,41	41,32	171,72	1235,75	1513,23	939,59	214,73	100,63	414,65	4,58	123,44	857,69	378,51	9,01	0,32	0,43	5,45	7,27	10,78

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., 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.
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	200/10	8,90	10,35	22,62	246,28	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,31	0,66	3,24	2,13
106	Запеканка из творога со ступи/молоком	45/7	5,83	7,37	14,30	143,56	28,66	70,23	78,86	10,99	98,66	0,23	35,00	27,26	61,96	0,16	0,02	0,14	0,11	1,78	0,16
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.т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак'																					
		502	19,13	19,58	67,12	542,88	1126,65	570,97	374,09	96,85	467,49	2,67	133,20	98,06	177,58	1,67	0,34	0,52	1,10	6,30	2,55
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
44	Алычи шюд	200	1,76	3,25	9,53	79,61	94,87	290,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
179В	Котлета "Дюсская" (супр)	90	14,12	9,91	12,54	190,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	47,89	253,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	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
т.т.к.	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00
т.т.к.	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
Итого за 'Обед'																					
		743	26,03	26,02	116,67	753,76	534,85	836,87	80,72	100,07	239,60	3,84	42,02	1000,59	278,52	6,10	0,17	0,19	5,15	3,25	36,62
Итого за день																					
		1245	45,16	45,60	183,79	1296,64	1661,50	1407,84	454,81	196,92	707,09	6,51	175,22	1098,65	456,10	7,77	0,51	0,71	6,25	9,55	39,17

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод., 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.
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	8,41	9,43	26,55	208,37	859,08	300,49	215,59	31,39	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
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 "Беснушка"	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
т.т.к.	Батон	46	3,54	1,38	18,52	123,98	197,34	60,26	10,12	15,18	39,10	0,92	0,00	0,00	0,00	0,78	0,07	0,02	0,74	1,38	0,00
Итого за 'Завтрак'																					
		526	18,95	16,34	83,19	555,31	1262,41	838,53	378,41	125,63	338,99	5,03	92,50	64,45	297,94	2,49	0,46	0,40	2,07	6,78	9,36
Обед																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	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	200	3,62	5,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
166В	Ниместазь запеканка (минг)	90	13,52	8,86	15,80	203,39	72,48	284,64	49,26	34,35	191,05	1,15	53,14	16,93	92,05	2,29	0,07	0,18	0,70	4,06	0,32
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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.т.к.	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
т.т.к.	Хлеб ржаной	26	1,61	0,27	9,87	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,15	0,52	0,00
Итого за 'Обед'																					
		761	25,30	23,90	100,91	705,21	436,41	1311,05	130,84	93,29	368,07	4,00	80,58	847,21	310,10	5,12	0,29	0,36	3,00	8,82	20,30
Итого за день																					
		1287	44,25	40,24	184,10	1260,52	1698,82	2149,58	509,25	218,92	707,06	9,03	173,08	911,66	608,04	7,61	0,75	0,76	5,07	15,60	29,66