

Утверждено:  
 Директор ООО "Общественная кухня"  
 Фелигов А.Т.  
 01.03.2024 г.



Примерное ежедневное меню

Согласовано:  
 Директор ГКОУ УР "Искра № 47"  
 Агафонова Д.М.



День: первый Неделю: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																									
130-08	Капша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	9,09	6,08	37,77	263,77	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				
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				
5-13	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00				
6-13	Сыр (порциями)	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	Батон	80	6,16	2,40	42,64	215,62	343,20	104,80	17,60	26,40	68,00	1,60	0,00	0,00	0,00	1,36	0,13	0,04	1,28	2,40	0,00				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>18,06</b>	<b>19,84</b>	<b>89,62</b>	<b>628,25</b>	<b>1445,06</b>	<b>352,64</b>	<b>282,46</b>	<b>76,19</b>	<b>324,07</b>	<b>2,46</b>	<b>105,76</b>	<b>77,48</b>	<b>163,23</b>	<b>1,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>2,28</b>	<b>5,86</b>	<b>1,68</b>				
<b>Обед</b>																									
576-Г	Огурец соевый (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				
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/10	6,00	5,91	20,23	158,90	6,88	415,40	12,61	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,08	0,05	0,98	1,80	6,45				
181-13	Котлеты, биточки, шинцели	100	14,11	15,40	27,52	279,86	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23				
106-13	Капша гречневая вязкая	180	5,76	5,76	25,44	179,76	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				
160Г	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 пшеничный	61	4,36	0,43	28,75	136,59	304,39	49,92	10,74	7,43	34,50	0,58	0,00	0,00	0,00	0,67	0,05	0,01	0,44	1,34	0,00				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>901</b>	<b>31,22</b>	<b>27,63</b>	<b>117,99</b>	<b>822,64</b>	<b>2164,36</b>	<b>707,85</b>	<b>88,25</b>	<b>51,28</b>	<b>157,02</b>	<b>3,12</b>	<b>52,76</b>	<b>1274,31</b>	<b>325,12</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>1,78</b>	<b>4,29</b>	<b>9,08</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>49,28</b>	<b>47,47</b>	<b>207,61</b>	<b>1450,89</b>	<b>3609,42</b>	<b>1060,49</b>	<b>370,71</b>	<b>127,47</b>	<b>481,09</b>	<b>5,58</b>	<b>158,52</b>	<b>1351,79</b>	<b>488,35</b>	<b>4,50</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>4,06</b>	<b>10,15</b>	<b>10,76</b>				

День: второй Неделю: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																									
127-08	Капша пшеничная молочная со слив/маслом	250	12,17	19,51	35,48	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,22	0,17	0,87	3,71	0,62				
148-08	Крепкий 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	Батон	55	4,24	1,65	29,32	148,24	235,95	72,05	12,10	18,15	46,75	1,10	0,00	0,00	0,00	0,94	0,09	0,03	0,88	1,65	0,00				
ТТК	Бублики	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>605</b>	<b>19,58</b>	<b>22,13</b>	<b>92,09</b>	<b>614,60</b>	<b>1255,04</b>	<b>1023,83</b>	<b>314,12</b>	<b>155,56</b>	<b>336,32</b>	<b>7,68</b>	<b>50,00</b>	<b>87,14</b>	<b>292,64</b>	<b>1,56</b>	<b>0,53</b>	<b>0,28</b>	<b>2,05</b>	<b>6,69</b>	<b>17,82</b>				
<b>Обед</b>																									
37/1	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,86	7,98	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,06	1,09	18,90	26,96	37,34	2,34	0,02	0,07	0,16	1,35	3,32				
63	Пшеница с курицей	250	3,78	5,05	26,10	183,58	553,99	570,64	24,20	26,27	77,58	1,21	23,26	1026,42	213,02	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00				
90-08	Котлеты рыбные "Лобителские"	120	14,30	12,15	8,82	238,12	118,69	379,42	48,26	40,76	220,34	1,22	56,92	2944,70	558,84	4,72	0,21	0,22	4,05	7,76	3,04				
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	8,82	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	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	54	3,86	0,38	25,45	120,92	269,46	44,19	9,50	6,58	30,54	0,52	0,00	0,00	0,00	0,59	0,04	0,01	0,39	1,19	0,00				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>904</b>	<b>31,49</b>	<b>32,20</b>	<b>116,27</b>	<b>921,53</b>	<b>1589,65</b>	<b>2317,21</b>	<b>318,09</b>	<b>148,90</b>	<b>565,04</b>	<b>5,88</b>	<b>123,70</b>	<b>4606,46</b>	<b>976,32</b>	<b>10,24</b>	<b>0,53</b>	<b>0,56</b>	<b>7,83</b>	<b>16,22</b>	<b>27,00</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1509</b>	<b>51,07</b>	<b>54,33</b>	<b>208,36</b>	<b>1536,13</b>	<b>2844,69</b>	<b>3341,04</b>	<b>632,21</b>	<b>304,46</b>	<b>901,36</b>	<b>13,56</b>	<b>173,70</b>	<b>4693,60</b>	<b>1268,96</b>	<b>11,80</b>	<b>1,06</b>	<b>0,84</b>	<b>9,88</b>	<b>22,91</b>	<b>44,82</b>				



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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					Вита-мин С, мг
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ			
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	250	11,20	15,99	22,62	331,39	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				
149	Кефир 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	Джем (повидло)	30	0,11	0,00	18,02	68,70	0,30	34,06	3,70	1,83	2,35	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	0,06				
ттк	Батон	75	5,78	2,25	39,98	202,14	321,75	98,25	16,50	24,75	63,75	1,50	0,00	0,00	0,00	1,28	0,12	0,04	1,20	2,25	0,00				
Итого за Завтрак		555	20,39	19,30	95,31	672,69	1349,39	949,98	417,14	149,21	374,92	6,22	106,19	75,40	311,12	2,40	0,46	0,43	2,12	6,68	9,80				
Обед																									
ттк	Салат из отварных овощей	100	1,84	5,14	11,46	96,75	259,06	340,34	17,59	22,57	54,24	0,73	0,00	1433,09	243,62	2,35	0,10	0,07	0,93	1,34	13,72				
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	3,04	6,14	14,43	177,86	756,30	245,88	33,39	18,40	48,27	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,63	1,22	7,70				
611	Котлеты домашние	100	16,64	12,12	34,92	301,40	637,20	26,51	11,14	5,32	18,68	0,38	22,59	21,33	42,10	0,31	0,02	0,02	0,22	0,57	0,10				
228	Капустга тушеная	180	4,24	5,83	26,71	147,13	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99				
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	0,01	0,01	1,12					
ттк	Хлеб ржаной	65	4,03	0,69	24,67	114,86	396,50	140,14	20,02	26,58	89,35	2,21	0,00	2,60	0,65	0,91	0,08	0,04	0,36	1,30	0,00				
Итого за 'Обед'		895	30,03	29,97	126,26	893,61	2132,50	1431,76	186,44	109,65	283,99	5,40	31,24	2852,49	585,06	8,93	0,30	0,24	3,39	6,49	55,63				
Итого за день		1450	50,42	49,27	221,57	1566,30	3481,89	2381,74	603,58	258,86	658,91	11,62	137,43	2927,89	896,18	11,33	0,76	0,67	5,51	13,17	65,43				

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					Вита-мин С, мг
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ			
98-08	Макаронны отварные с сыром	250	14,30	19,01	34,64	307,26	1673,20	113,87	268,97	24,91	201,04	1,40	52,50	38,25	122,00	1,33	0,11	0,11	0,79	3,84	0,07				
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				
12.19	Печенье (порционное)	35	1,60	1,92	13,70	127,11	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	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	0,00	0,72	0,05	0,02	0,47	1,43	0,00				
Итого за 'Завтрак'		550	22,08	22,97	90,32	643,39	2022,65	231,57	333,47	38,92	276,95	2,09	61,50	46,25	138,50	2,10	0,17	0,19	1,30	5,67	0,33				
Обед																									
74Т	Икра кабачковая (заволжская)	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				
39-08	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	250/15	5,79	5,05	13,50	136,74	767,64	347,52	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	77,6,15	176,06	2,32	0,04	0,05	0,57	1,07	8,21				
81-08	Фрикадельки "Пельюшок"	100	13,30	5,34	6,59	142,05	1417,65	40,88	39,71	4,81	28,30	0,22	18,72	18,24	34,92	0,19	0,02	0,04	0,10	0,42	0,12				
468	Гороховое пюре	180	7,26	15,88	62,28	380,76	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				
ттк	Комлот из яблок и черноплодной	200	0,10	0,10	12,60	49,05	6,53	69,10	4,17	2,14	2,56	0,56	0,00	6,75	1,25	0,05	0,00	0,06	0,10	1,00					
ттк	Хлеб ржаной	59	3,66	0,62	22,39	104,26	359,90	127,20	18,17	24,13	81,10	2,00	0,00	2,36	0,59	0,83	0,08	0,33	1,18	0,00					
Итого за 'Обед'		904	31,41	32,19	126,76	900,26	2553,34	587,55	103,56	52,53	164,37	3,79	53,29	829,42	261,42	3,50	0,15	0,14	1,07	2,79	9,33				
Итого за день		1454	53,49	55,16	217,07	1543,65	4575,99	819,12	437,03	91,45	441,32	5,88	114,79	875,67	399,92	5,60	0,32	0,33	2,37	8,46	9,66				







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

№ рел.	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	Вит-мин С, мг					
<b>Завтрак</b>																										
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	12,26	16,19	38,24	412,24	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					
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					
т.т.к	Слойка	60	4,26	5,40	20,79	106,00	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	0,00					
т.т.к	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>560</b>	<b>20,27</b>	<b>21,98</b>	<b>91,81</b>	<b>666,08</b>	<b>1289,23</b>	<b>521,53</b>	<b>288,97</b>	<b>95,26</b>	<b>393,82</b>	<b>2,88</b>	<b>106,19</b>	<b>74,76</b>	<b>118,00</b>	<b>1,76</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>1,15</b>	<b>4,96</b>	<b>2,54</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	0,04	0,03	0,40	0,70	10,00					
47-08	Суп гороховый	250	6,40	9,02	28,52	227,46	779,73	287,48	16,57	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,32	0,05	0,04	0,64	1,09	4,65					
163-13	Котлеты, биточки, шиншепы рыбные (минтай)	105	14,78	11,90	21,27	237,08	122,40	325,46	51,95	42,65	196,43	1,16	26,46	8,61	45,85	2,29	0,09	0,13	1,00	4,40	0,53					
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32					
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	-0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40					
т.т.к	Хлеб пшеничный	54	3,86	0,38	25,45	120,92	269,46	44,19	9,50	6,58	30,54	0,52	0,00	0,00	0,00	0,59	0,04	0,01	0,39	1,19	0,00					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>889</b>	<b>30,02</b>	<b>28,11</b>	<b>119,57</b>	<b>839,63</b>	<b>1618,98</b>	<b>1764,87</b>	<b>142,69</b>	<b>118,26</b>	<b>392,41</b>	<b>4,95</b>	<b>51,08</b>	<b>1904,99</b>	<b>480,87</b>	<b>6,21</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>4,08</b>	<b>10,46</b>	<b>27,90</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1449</b>	<b>50,30</b>	<b>50,09</b>	<b>211,38</b>	<b>1505,71</b>	<b>2908,21</b>	<b>2286,40</b>	<b>431,66</b>	<b>213,52</b>	<b>786,23</b>	<b>7,83</b>	<b>157,27</b>	<b>1979,75</b>	<b>598,87</b>	<b>7,97</b>	<b>0,74</b>	<b>0,72</b>	<b>5,23</b>	<b>15,42</b>	<b>30,44</b>					

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

№ рел.	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	Вит-мин С, мг					
<b>Завтрак</b>																										
128-08	Каша пшеничная молочная	250	9,63	10,58	31,89	255,48	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					
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	Кефир "Волжский"	75	6,74	5,85	25,49	124,85	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					
т.т.к	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00					
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>580</b>	<b>21,84</b>	<b>18,40</b>	<b>94,65</b>	<b>566,95</b>	<b>1282,59</b>	<b>265,95</b>	<b>198,84</b>	<b>27,75</b>	<b>168,12</b>	<b>0,80</b>	<b>59,00</b>	<b>55,62</b>	<b>109,36</b>	<b>0,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,54</b>	<b>2,59</b>	<b>0,88</b>					
<b>Обед</b>																										
8-13	Винегрет овощной	100	1,36	6,07	10,37	98,57	229,66	292,09	21,41	20,38	44,81	0,81	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,06	0,04	0,61	0,88	10,54					
60-08	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,36	3,47	13,25	108,33	292,36	267,06	21,26	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	1,23	0,07	0,07	0,90	2,88	1,48					
64-08	Печенки по-строгановски	65/65	13,00	13,99	31,64	238,47	130,65	304,39	28,60	20,00	280,75	5,94	4718,75	844,27	8064,61	4,86	0,22	1,70	6,95	12,77	12,98					
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,88	8,00	41,95	266,74	966,91	60,83	20,22	9,34	49,64	0,95	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,50	2,05	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					
т.т.к	Хлеб ржаной	59	3,66	0,62	22,39	104,26	359,90	127,20	18,17	24,13	81,10	2,00	0,00	2,36	0,59	0,83	0,08	0,04	0,33	1,18	0,00					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>939</b>	<b>31,47</b>	<b>32,16</b>	<b>133,02</b>	<b>867,62</b>	<b>1979,48</b>	<b>1051,57</b>	<b>109,66</b>	<b>87,38</b>	<b>534,75</b>	<b>10,60</b>	<b>4735,33</b>	<b>2642,95</b>	<b>8449,85</b>	<b>10,89</b>	<b>0,49</b>	<b>1,87</b>	<b>9,29</b>	<b>19,76</b>	<b>25,00</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1519</b>	<b>53,31</b>	<b>50,56</b>	<b>227,66</b>	<b>1434,57</b>	<b>3262,07</b>	<b>1317,52</b>	<b>308,50</b>	<b>115,13</b>	<b>702,87</b>	<b>11,40</b>	<b>4794,33</b>	<b>2698,57</b>	<b>8559,21</b>	<b>11,79</b>	<b>0,58</b>	<b>2,09</b>	<b>9,83</b>	<b>22,35</b>	<b>25,88</b>					



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3	Витам-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
130-08	Капша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	9,09	6,08	37,77	263,77	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		
629	Чай с лимонком	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		
5-13	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00		
6-13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59	165,00	15,00	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	25,50	35,70	0,06	0,00	0,06	0,03	1,02	0,11		
ТТК	Батон	75	5,78	2,25	39,98	202,14	321,75	98,25	16,50	24,75	63,75	1,50	0,00	0,00	0,00	1,28	0,12	0,04	1,20	2,25	0,00		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>21,03</b>	<b>91,82</b>	<b>652,03</b>	<b>1479,43</b>	<b>361,27</b>	<b>333,96</b>	<b>78,02</b>	<b>351,16</b>	<b>2,45</b>	<b>116,26</b>	<b>86,54</b>	<b>175,27</b>	<b>1,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>6,06</b>	<b>2,84</b>	
<b>Обед</b>																							
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,49	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,71	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,01	0,27	0,53	10,00		
129	Расолиник ленинградский со сметаной	250	2,75	2,53	16,25	132,86	170,87	465,34	23,82	26,02	76,19	0,99	8,65	1011,92	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20		
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	14,80	7,22	8,30	192,87	153,28	21,56	27,20	2,84	17,36	0,04	7,63	10,13	17,04	0,03	0,01	0,03	0,02	0,22	0,10		
468	Пороховое пюре	180	7,26	15,88	62,28	380,76	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		
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	58	3,60	0,61	22,01	102,49	353,80	125,05	17,86	23,72	79,73	1,97	0,00	2,32	0,58	0,81	0,08	0,04	0,32	1,16	0,00		
<b>Итого за Обед</b>			<b>888</b>	<b>30,09</b>	<b>30,76</b>	<b>133,72</b>	<b>950,61</b>	<b>1427,03</b>	<b>880,07</b>	<b>114,79</b>	<b>67,42</b>	<b>207,21</b>	<b>3,62</b>	<b>42,20</b>	<b>1059,09</b>	<b>292,98</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>1,66</b>	<b>3,86</b>	<b>22,58</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1438</b>	<b>49,15</b>	<b>51,79</b>	<b>225,54</b>	<b>1602,65</b>	<b>2906,46</b>	<b>1241,34</b>	<b>448,75</b>	<b>145,44</b>	<b>558,37</b>	<b>6,07</b>	<b>158,46</b>	<b>1145,63</b>	<b>468,25</b>	<b>7,60</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>3,88</b>	<b>9,92</b>	<b>25,42</b>	

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭП, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3	Витам-мин С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
127-08	Капша пшеничная молочная	250	12,67	19,51	35,48	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,22	0,17	0,87	3,71	0,62		
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	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02		
ТТК	Батон	40	3,08	1,20	21,32	107,81	171,60	52,40	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,68	0,06	0,02	0,64	1,20	0,00		
ТТК	Яблоко	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>600</b>	<b>18,96</b>	<b>21,68</b>	<b>90,10</b>	<b>597,07</b>	<b>1190,79</b>	<b>1015,53</b>	<b>312,05</b>	<b>151,22</b>	<b>324,35</b>	<b>7,49</b>	<b>50,00</b>	<b>87,14</b>	<b>292,64</b>	<b>1,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>1,82</b>	<b>6,26</b>	<b>17,84</b>	
<b>Обед</b>																							
29-13	Салат из соевых крупулов с джем	100	0,80	4,50	20,03	89,83	900,51	123,60	20,49	11,69	24,57	0,53	0,00	19,44	4,05	2,31	0,02	0,02	0,09	0,24	2,22		
113	Борщ сибирский со сметаной	250/7	3,69	5,15	13,35	110,19	50,75	246,23	36,01	19,93	42,92	0,92	6,30	1057,66	230,91	1,97	0,03	0,04	0,36	0,74	6,90		
423	Фарши из говядины с рисом	100	17,21	11,26	22,31	254,68	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,37	32,00	32,00	60,00	0,33	0,02	0,23	0,23	0,65	1,20		
ТТК	Картофель запеченный	180	5,74	10,84	37,32	262,56	204,15	1204,21	23,04	48,87	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,15	2,76	3,82	42,40		
ТТК	Компот из черноплодной рябины	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		
ТТК	Хлеб ржаной	42	2,61	0,44	15,94	74,22	256,20	90,55	12,94	17,17	57,73	1,43	0,00	1,68	0,42	0,59	0,05	0,03	0,24	0,84	0,00		
<b>Итого за Обед</b>			<b>879</b>	<b>30,05</b>	<b>32,19</b>	<b>118,93</b>	<b>828,65</b>	<b>1416,11</b>	<b>1729,10</b>	<b>105,41</b>	<b>105,87</b>	<b>283,24</b>	<b>5,20</b>	<b>38,30</b>	<b>1153,18</b>	<b>301,74</b>	<b>9,81</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>3,68</b>	<b>6,29</b>	<b>52,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1479</b>	<b>49,01</b>	<b>53,87</b>	<b>209,03</b>	<b>1425,71</b>	<b>2606,90</b>	<b>2744,63</b>	<b>417,46</b>	<b>257,09</b>	<b>607,59</b>	<b>12,69</b>	<b>88,30</b>	<b>1240,32</b>	<b>594,38</b>	<b>11,11</b>	<b>0,87</b>	<b>0,53</b>	<b>5,50</b>	<b>12,55</b>	<b>70,56</b>	