

Утверждено:  
 Директор ООО "Дошкольный центр  
 Фрефилов А.Г.  
 01.03.2025 г.

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



Примерное меню

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Якшурская СОШ"  
 Красноперова Марина Николаевна



№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита- мин С, мг	
			всего	на 100г	всего	на 100г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP
576 Т	Огулец соевый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20
46	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	19,30	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	15,40	15,76	262,33	104,40	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	180	5,76	5,83	30,24	175,50	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
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	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	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого		790	25,48	23,91	105,61	708,20	1817,02	923,00	294,23	220,19	430,59	11,90	397,96	1000,65	605,26	10,38	0,41	0,40	7,37	8,11	8,97

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Вита- мин С, мг	
			всего	на 100г	всего	на 100г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	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	Расольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	14,16	8,64	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,96	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,37	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	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	
ттк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	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
Итого		746	26,88	24,10	100,51	723,97	493,07	848,00	81,25	106,37	309,78	4,32	42,63	853,84	248,92	8,81	0,25	0,22	6,16	5,00	9,67



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
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	240,00	2,73	0,01	0,23	0,38	5,28	
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,25	0,61	0,52	
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	250	16,11	17,00	34,57	346,09	44,84	1171,12	29,53	59,51	202,21	2,52	20,83	1243,12	264,01	2,73	0,31	0,18	3,37	5,07	12,92
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	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	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</b>			<b>23,21</b>	<b>26,51</b>	<b>101,91</b>	<b>708,95</b>	<b>716,07</b>	<b>1720,52</b>	<b>97,24</b>	<b>105,93</b>	<b>310,24</b>	<b>4,71</b>	<b>20,83</b>	<b>3915,92</b>	<b>820,81</b>	<b>9,23</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,66</b>	<b>7,90</b>	<b>19,04</b>

**День: четвертый Неделя: первая**

**Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг	
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ
598В	Салат из овощей с морской капустой	60	3,09	4,95	7,43	102,70	111,73	171,48	6,28	7,94	20,34	0,32	0,00	7,18	1,39	2,69	0,02	0,32	0,59	2,84	
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	5,87	15,95	130,94	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" (суп)	90	14,05	11,29	12,47	129,52	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
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	4,84	34,36	188,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб пшеничный	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	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>26,70</b>	<b>27,42</b>	<b>106,88</b>	<b>712,18</b>	<b>1138,25</b>	<b>1030,43</b>	<b>332,90</b>	<b>280,67</b>	<b>514,72</b>	<b>12,50</b>	<b>418,80</b>	<b>665,32</b>	<b>571,87</b>	<b>11,30</b>	<b>0,37</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>7,22</b>	<b>12,08</b>

**День: пятый Неделя: первая**  
**Возрастная категория: дети 7-11 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	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ							
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,84	3,58	5,45	54,08	134,02	134,96	20,58	11,66	22,96	0,74	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,08	0,24	1,18								
63	Пшеничные шныд	200	3,78	4,03	18,13	128,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88								
8В	Котлеты рыбные (минт)	100	13,07	8,69	18,84	195,24	107,44	298,41	54,33	39,91	171,93	0,80	8,64	4,16	15,19	3,97	0,09	0,10	0,94	3,80	0,27								
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31								
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								
тгк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,40	9,84	51,40	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								
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,63	0,39	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00								
<b>Итого</b>		<b>793</b>	<b>25,36</b>	<b>24,60</b>	<b>106,15</b>	<b>730,93</b>	<b>940,81</b>	<b>1756,51</b>	<b>148,52</b>	<b>112,98</b>	<b>385,64</b>	<b>4,24</b>	<b>53,27</b>	<b>940,24</b>	<b>250,11</b>	<b>7,38</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>3,91</b>	<b>9,77</b>	<b>20,64</b>								

**День: шестой Неделя: первая**  
**Возрастная категория: дети 7-11 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	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ							
29	Салат картофельный с соевым отруцом	60	1,77	5,40	5,81	74,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82								
153	Суп с крупой	200	4,42	3,16	14,43	114,62	5,02	68,11	10,16	18,72	50,41	0,59	9,60	972,80	218,60	0,16	0,07	0,02	0,35	1,08	0,52								
191	Полублю "Уралочка" с соусом (гов.свин)	110	8,03	12,31	8,60	175,28	41,82	287,86	41,97	20,74	91,41	0,96	14,97	31,96	44,36	1,31	0,11	0,09	1,38	2,11	10,39								
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								
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00									
тгк	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								
тгк	Хлеб ржаной	23	1,43	0,24	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00								
<b>Итого</b>		<b>773</b>	<b>23,54</b>	<b>25,31</b>	<b>105,00</b>	<b>739,71</b>	<b>508,96</b>	<b>663,33</b>	<b>83,87</b>	<b>70,37</b>	<b>254,28</b>	<b>4,84</b>	<b>37,17</b>	<b>1602,20</b>	<b>408,38</b>	<b>5,68</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>2,94</b>	<b>6,45</b>	<b>13,73</b>								



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

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита-мин С, мг				
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ	
101В	Салат "Деревенский"	60	1,45	6,61	6,20	92,69	18,17	186,10	11,59	10,84	46,31	0,56	18,00	211,87	74,08	2,77	0,06	0,07	0,48	1,25	3,31	
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	4,73	7,76	17,99	158,97	942,08	349,00	20,14	28,32	73,18	0,97	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12	
204	Фрикадельки из птицы	90	11,98	6,26	9,17	147,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,52	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,06	0,05	4,30	0,53	0,00	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	25,20	146,25	567,03	1,23	6,27	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк	Хлеб пшеничный	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	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</b>			<b>745</b>	<b>26,41</b>	<b>25,88</b>	<b>102,73</b>	<b>731,53</b>	<b>1895,00</b>	<b>790,47</b>	<b>56,91</b>	<b>105,22</b>	<b>274,83</b>	<b>3,64</b>	<b>32,63</b>	<b>234,21</b>	<b>92,72</b>	<b>7,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>6,42</b>	<b>4,29</b>	<b>8,43</b>

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					Вита-мин С, мг				
			всего	всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ	
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	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	
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	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	Котлета "Болна" (гов.свин)	90	12,69	10,39	14,20	254,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,35	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,85	2,60	0,43	
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	22,56	136,77	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	
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,51	0,25	16,49	78,37	174,65	28,64	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	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</b>			<b>755</b>	<b>24,84</b>	<b>25,40</b>	<b>102,02</b>	<b>764,88</b>	<b>2426,59</b>	<b>1311,94</b>	<b>115,21</b>	<b>100,64</b>	<b>346,06</b>	<b>5,38</b>	<b>43,18</b>	<b>3448,96</b>	<b>713,49</b>	<b>8,27</b>	<b>0,48</b>	<b>0,31</b>	<b>4,36</b>	<b>8,18</b>	<b>18,50</b>

День: третий Неделя: вторая  
Возрастная категория: дети 7-11 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	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ								
184В	Салат "Минский"	60	1,00	5,44	7,08	80,49	85,44	182,95	8,08	7,99	20,70	0,32	0,00	4,80	0,90	2,69	0,03	0,02	0,35	0,62	3,72								
5608	Суп из овощей	200	1,65	4,92	11,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93								
157/В	Битки "Нежыне" (гов.кур)	90	12,25	9,35	14,76	200,48	49,64	188,24	8,06	32,43	99,46	0,80	0,00	0,00	0,00	2,73	0,03	0,06	3,04	0,20	0,38								
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	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56								
тгк	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								
тгк	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		750	23,96	24,09	103,70	719,13	1040,72	997,69	304,97	235,42	450,27	11,79	399,92	790,94	577,02	14,47	0,31	0,39	8,98	7,15	13,59								

День: четвертый Неделя: вторая  
Возрастная категория: дети 7-11 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	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ								
95В	Салат "Мартовский"	60	1,72	6,59	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,18	2,84	0,04	0,05	0,29	0,89	2,34								
44	Алыччи шылд	200	1,76	4,25	11,30	109,61	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 "Донецкая" (кур)	90	13,12	9,91	11,03	195,72	65,87	264,08	12,57	51,11	118,98	1,14	13,50	6,94	23,90	2,46	0,06	0,08	3,96	0,66	1,67								
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	30,02	169,50	151,65	1,21	2,37	0,09	1,46	0,02	15,61	11,71	17,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00								
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								
тгк	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								
тгк	Хлеб ржаной	27	1,68	0,29	10,25	47,71	164,70	58,21	8,32	11,04	37,11	0,92	0,00	1,08	0,27	0,38	0,03	0,02	0,15	0,54	0,00								
Итого		757	26,28	24,53	105,21	762,73	643,90	1019,43	90,62	109,93	283,01	4,00	49,53	1456,32	374,78	8,18	0,20	0,23	5,74	4,71	11,51								



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,84	3,58	5,45	54,08	134,02	134,96	20,58	11,66	22,96	0,74	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,08	0,24	1,18
41	Щи из свежей капусты	200	2,62	4,87	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
423/1	Тефтели (гов.свин)	90	15,74	12,86	20,28	225,19	39,96	210,28	12,88	20,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08
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	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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</b>		<b>750</b>	<b>25,85</b>	<b>27,26</b>	<b>100,56</b>	<b>706,84</b>	<b>476,36</b>	<b>1354,62</b>	<b>112,31</b>	<b>87,69</b>	<b>300,09</b>	<b>4,38</b>	<b>27,44</b>	<b>835,02</b>	<b>219,19</b>	<b>6,61</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>4,08</b>	<b>7,15</b>	<b>22,24</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	
30	Винегрет овощной	60	0,78	4,99	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	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
75/1	Котлета "Дегская" (гов.свин)	90	13,55	10,90	11,26	198,10	104,19	209,87	17,66	19,36	129,32	1,40	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,15	1,79	2,96	0,36
468	Гороховое пюре	150	5,05	7,20	27,89	173,79	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
652	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	22,09	84,47	2,30	9,06	10,82	2,96	2,96	0,55	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
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</b>		<b>760</b>	<b>25,90</b>	<b>27,59</b>	<b>111,70</b>	<b>758,69</b>	<b>633,52</b>	<b>502,92</b>	<b>65,67</b>	<b>54,42</b>	<b>235,39</b>	<b>4,02</b>	<b>48,60</b>	<b>2356,34</b>	<b>572,01</b>	<b>9,17</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>2,87</b>	<b>5,58</b>	<b>83,99</b>