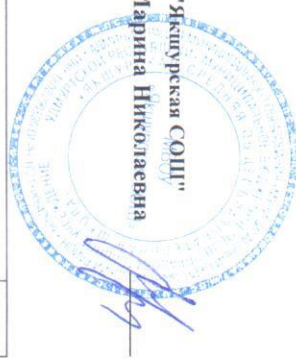


Утверждаю:  
 Директор ООО "Домашняя кухня"  
 Фелигов А.Г.  
 01.09.2024 г.



Примерное меню

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Якутская СОШ"  
 Красноперова Марина Николаевна



День: первый 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										Витамины, мг										Вита- мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ									
7/4Т	Икра кабачковая (запеченая)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00								
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	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								
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	13,71	16,25	23,88	289,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,42	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,22	0,76	0,21								
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	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								
т/к	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								
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	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00								
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>25,95</b>	<b>27,63</b>	<b>104,33</b>	<b>757,91</b>	<b>989,74</b>	<b>560,14</b>	<b>63,27</b>	<b>39,65</b>	<b>123,19</b>	<b>2,05</b>	<b>49,24</b>	<b>1325,40</b>	<b>331,36</b>	<b>2,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>1,57</b>	<b>3,66</b>	<b>10,37</b>								

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										Витамины, мг										Вита- мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ									
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	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08								
63	Пшеничные шныд с курицей	200	2,58	2,97	19,08	126,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40								
88-08	Котлета рыбная "Генгун"	90	15,47	13,83	22,27	237,69	55,99	265,57	38,81	33,50	152,23	0,69	32,29	24,77	58,95	2,77	0,06	0,09	0,74	3,26	0,54								
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26								
638	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/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	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00								
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>25,85</b>	<b>26,26</b>	<b>101,00</b>	<b>714,01</b>	<b>1237,30</b>	<b>1590,10</b>	<b>134,89</b>	<b>97,70</b>	<b>344,55</b>	<b>3,55</b>	<b>71,41</b>	<b>896,92</b>	<b>273,11</b>	<b>6,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>3,72</b>	<b>9,07</b>	<b>41,28</b>								

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг											Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего						
ТРК	Горошек зеленый с ячнем	60	2,98	4,48	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,62	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,07	0,35	1,04	4,68											
129	Расолюшка Ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	136,69	372,57	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											
81-08	Фрикадельки "Тетюшок"	90	13,63	8,90	27,23	206,40	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11											
228	Кашка тушеная	180	4,14	5,83	21,91	169,63	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											
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											
ТРК	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00											
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>26,29</b>	<b>24,79</b>	<b>102,71</b>	<b>722,14</b>	<b>1987,76</b>	<b>1301,50</b>	<b>190,94</b>	<b>94,64</b>	<b>282,43</b>	<b>5,33</b>	<b>53,77</b>	<b>1434,32</b>	<b>355,80</b>	<b>7,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>2,80</b>	<b>6,06</b>	<b>43,94</b>											

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг											Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего							
576 Т	Одурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40											
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57											
76-08	Котлета "Запалка"	90	15,09	9,35	9,42	209,84	13,68	151,51	20,60	11,98	34,15	0,64	13,50	7,20	41,31	2,47	0,04	0,05	0,22	0,77	2,44											
468	Гороховое пюре	150	6,05	9,38	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,02	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	0,00	0,01	1,12												
ТРК	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00											
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>26,51</b>	<b>24,24</b>	<b>103,22</b>	<b>727,28</b>	<b>939,87</b>	<b>624,61</b>	<b>84,29</b>	<b>57,64</b>	<b>168,17</b>	<b>3,53</b>	<b>42,02</b>	<b>681,08</b>	<b>229,30</b>	<b>5,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>1,07</b>	<b>2,84</b>	<b>12,53</b>											

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	Р2	Т2	В1	B2	pp	Н2	Вита-мин С, мг	
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00				
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	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			
394	Жаркое по-домашнему	240	16,50	17,59	47,36	410,23	112,32	897,88	19,72	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,26	0,14	0,10	1,74	3,06	13,82			
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			
ТРК	Хлеб ржаной	60	3,72	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	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00			
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>23,20</b>	<b>24,65</b>	<b>101,41</b>	<b>705,33</b>	<b>955,27</b>	<b>1429,96</b>	<b>308,90</b>	<b>233,78</b>	<b>412,71</b>	<b>12,52</b>	<b>380,40</b>	<b>1082,44</b>	<b>605,00</b>	<b>10,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>6,58</b>	<b>7,75</b>	<b>22,90</b>			

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	Р2	Т2	В1	B2	pp	Н2	Вита-мин С, мг	
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48			
44	Лычичи шид	200	1,76	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18			
86-08	Минтай, запеченный в яблге	90	12,40	10,98	16,05	175,82	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72			
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	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			
ТРК	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	0,05	0,01	0,40	1,21	0,00			
<b>Итого</b>		<b>755</b>	<b>26,27</b>	<b>27,26</b>	<b>110,82</b>	<b>745,00</b>	<b>2795,10</b>	<b>1186,43</b>	<b>150,83</b>	<b>102,52</b>	<b>380,26</b>	<b>4,36</b>	<b>61,23</b>	<b>1447,23</b>	<b>459,02</b>	<b>9,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>3,05</b>	<b>10,04</b>	<b>11,70</b>			

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

№ рецепта	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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
74-Т	Яйца какашковая (замолская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00						
41-08	Шн из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72						
63-08	Гуляш из говядины	100	16,19	10,91	14,68	184,89	1248,79	81,16	14,83	3,60	12,45	0,25	9,60	86,40	34,00	0,18	0,01	0,01	0,09	0,23	0,73						
103-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,01	5,64	51,16	282,57	512,21	255,29	21,81	150,81	226,56	5,09	17,56	18,50	21,43	0,71	0,25	0,14	2,64	6,03	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 ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00						
<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>26,94</b>	<b>25,12</b>	<b>112,90</b>	<b>745,36</b>	<b>2675,19</b>	<b>857,70</b>	<b>95,27</b>	<b>200,33</b>	<b>358,37</b>	<b>8,12</b>	<b>34,08</b>	<b>1216,18</b>	<b>298,26</b>	<b>3,81</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>3,78</b>	<b>8,60</b>	<b>16,57</b>						

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

№ рецепта	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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
576-Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,84	14,33	1,80	153,12	7,40	10,44	13,58	0,46	0,00	384,00	79,80	0,42	0,02	0,02	0,24	0,42	6,00						
47-08	Суп гороховый Минтай, запеченный в сметанном соусе	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72						
162-13	Соус	100	15,15	13,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	1,18	0,08	0,11	0,98	4,64	0,19						
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26						
133	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	55	3,93	0,38	25,92	123,15	274,45	45,02	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	0,01	0,39	1,21	0,00						
<b>Итого</b>		<b>765</b>	<b>25,38</b>	<b>26,68</b>	<b>104,82</b>	<b>706,06</b>	<b>1434,98</b>	<b>1667,15</b>	<b>373,51</b>	<b>264,04</b>	<b>577,58</b>	<b>11,68</b>	<b>419,12</b>	<b>1400,61</b>	<b>738,81</b>	<b>10,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,50</b>	<b>7,55</b>	<b>12,19</b>	<b>22,73</b>						

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

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. дн, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг		
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32				
60-08	Уха со взбитым яйцом	200	5,09	2,78	10,60	86,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18				
444	Курья тушеные в соусе	105	10,52	12,82	15,23	208,06	2,01	38,46	2,97	3,47	7,49	0,14	6,55	369,94	108,68	0,12	0,01	0,01	0,07	0,19	0,27				
106-13	Каша пшенная вязкая	180	4,98	4,60	29,23	177,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00				
134	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				
ТРК	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</b>		<b>795</b>	<b>25,40</b>	<b>24,20</b>	<b>109,65</b>	<b>738,31</b>	<b>1308,09</b>	<b>561,72</b>	<b>60,89</b>	<b>67,61</b>	<b>223,18</b>	<b>3,07</b>	<b>37,37</b>	<b>1472,62</b>	<b>333,83</b>	<b>3,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>2,11</b>	<b>6,15</b>	<b>7,77</b>				

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

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. дн, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг		
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				
56-08	Суп из овощей	200	1,63	4,92	9,58	86,95	603,96	280,52	25,50	16,13	42,38	0,57	6,30	770,13	170,78	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93				
611	Котлеты домашние	90	13,79	9,63	21,68	251,26	573,48	23,86	10,02	4,79	16,81	0,33	20,34	19,20	37,88	0,28	0,01	0,01	0,19	0,51	0,08				
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00					
ТРК	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					
ТРК	Хлеб ржаной	55	3,41	0,58	20,87	97,19	335,50	118,58	16,94	22,49	75,60	1,87	0,00	2,20	0,55	0,77	0,07	0,04	0,31	1,10	0,00				
<b>Итого</b>		<b>785</b>	<b>25,85</b>	<b>25,91</b>	<b>105,12</b>	<b>766,71</b>	<b>2517,27</b>	<b>612,96</b>	<b>91,53</b>	<b>63,48</b>	<b>202,42</b>	<b>4,41</b>	<b>26,64</b>	<b>796,51</b>	<b>259,01</b>	<b>5,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>1,70</b>	<b>4,88</b>	<b>8,18</b>				

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

№ рецепта	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	Витамин А	В	РД	ТД	В1	В2	PP	НД						
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48					
113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,75	3,68	10,25	86,21	42,14	201,21	32,14	16,25	36,64	0,75	9,00	848,24	191,77	1,59	0,02	0,04	0,29	0,62	5,52					
39/9	Фрикадельки мясные	90	13,06	7,53	25,47	193,53	137,95	19,40	24,48	2,56	15,62	0,03	6,87	9,11	15,33	0,03	0,00	0,03	0,01	0,19	0,10					
ТК	Картофель запеченный	180	4,24	8,84	37,52	262,56	204,15	1204,20	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					
638	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	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</b>		<b>790</b>	<b>24,84</b>	<b>27,03</b>	<b>110,46</b>	<b>774,71</b>	<b>651,60</b>	<b>1625,92</b>	<b>99,97</b>	<b>82,49</b>	<b>240,41</b>	<b>3,79</b>	<b>33,87</b>	<b>1023,59</b>	<b>269,14</b>	<b>9,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>3,71</b>	<b>6,64</b>	<b>51,50</b>					

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

№ рецепта	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	Витамин А	В	РД	ТД	В1	В2	PP	НД						
28-13	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,45	3,58	1,96	40,62	118,28	78,79	13,93	7,89	23,75	0,34	0,00	33,52	5,70	1,64	0,02	0,02	0,11	0,17	5,59					
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	15,54	118,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16					
461	Выточка (котлеты) из мяса кур	90	16,79	13,45	25,32	259,91	306,28	32,67	27,21	3,45	21,11	0,08	17,74	16,07	24,79	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06					
87-13	Рягу 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					
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					
ТК	Хлеб ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,49	24,53	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00					
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>25,26</b>	<b>27,08</b>	<b>101,57</b>	<b>712,87</b>	<b>1724,16</b>	<b>1218,92</b>	<b>362,60</b>	<b>240,91</b>	<b>435,85</b>	<b>12,43</b>	<b>428,39</b>	<b>3447,24</b>	<b>1091,54</b>	<b>10,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,43</b>	<b>6,32</b>	<b>7,11</b>	<b>26,45</b>					