



Утверждено:  
 Директор ООО "Домашняя кухня"  
 Фефилов А.Г.  
 01.03.2024

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

Примерное меню

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Якшарская СОШ"  
 Красноперова Марина Николаевна



№ 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
576	Т Огурец соленый (нарезка)	100	0,75	0,10	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	0,08	0,20	2,00							
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,60	20,33	113,71	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45							
181-13	Котлеты, биточки, шиндели	100	17,23	19,10	29,03	342,08	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,04	0,06	0,24	0,84	0,23							
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							
ТК	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							
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,29	134,35	299,40	49,10	10,57	7,30	33,94	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,44	1,32	0,00							
Итого		890	30,69	28,05	114,90	816,07	2156,37	654,27	85,03	49,40	153,40	2,50	52,76	1274,31	325,12	2,49	0,19	0,16	1,74	4,16	8,68							

День: второй. Неделя: первая. Сезон: осень-зима  
 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									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95							
63	Пшеница шпг с курицей Коллеги рыбные "Лобителские" (горбуша)	250	3,23	3,71	23,85	158,58	553,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00							
92-08	Пюре картофельное	180	3,70	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,16	102,12	1,26	24,63	48,39	50,51	0,26	0,14	0,12	1,61	2,98	12,32							
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	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,32	0,00							
Итого		890	30,07	28,86	115,11	817,61	1617,04	1960,60	158,53	121,14	435,50	5,35	95,31	3537,02	731,24	8,81	0,49	0,46	6,71	13,33	24,80							

День: Третий Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 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	всего	всего	всего			ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
ТТК	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	7,46	9,04	115,32	307,60	105,22	26,60	18,78	86,86	1,04	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,12	0,58	1,74	7,80							
129	Рисовые лепинградский со сметаной	250	2,75	6,28	19,25	167,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20							
81-08	Фрикадельки "Легушок"	100	16,20	9,89	32,26	229,33	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,30	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12							
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	21,92	169,63	82,52	668,44	101,44	36,06	72,11	1,38	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	33,00							
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							
ТТК	Хлеб ржаной	51	3,16	0,54	19,35	90,12	311,10	109,96	15,71	20,85	70,10	1,73	0,00	2,04	0,51	0,71	0,07	0,03	0,29	1,02	0,00							
<b>Итого</b>		<b>881</b>	<b>31,45</b>	<b>30,03</b>	<b>115,59</b>	<b>826,53</b>	<b>2292,84</b>	<b>1442,90</b>	<b>210,63</b>	<b>108,25</b>	<b>336,61</b>	<b>5,99</b>	<b>77,37</b>	<b>1736,97</b>	<b>440,70</b>	<b>8,89</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>3,25</b>	<b>7,19</b>	<b>48,52</b>							

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима

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	всего	всего	всего			ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
74Т	Икра кабачковая (западовская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,03	0,33	0,58	8,33							
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21							
611	Колбасы домашние	100	11,97	8,90	10,76	190,28	637,20	26,50	11,14	5,31	18,67	0,37	22,59	21,33	42,10	0,31	0,01	0,01	0,21	0,57	0,10							
468	Гороховое пюре	180	10,26	11,25	57,47	328,55	1,62	2,86	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							
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							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00							
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>30,02</b>	<b>31,91</b>	<b>133,67</b>	<b>909,86</b>	<b>1709,29</b>	<b>649,09</b>	<b>76,33</b>	<b>49,30</b>	<b>125,20</b>	<b>2,69</b>	<b>57,16</b>	<b>1357,29</b>	<b>377,74</b>	<b>4,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>1,58</b>	<b>3,58</b>	<b>17,77</b>							

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	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	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Витамин С, мг					
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00							
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65							
394	Жаркое по-домашнему	280	22,25	20,52	55,25	478,60	131,04	1047,53	23,00	41,58	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,32	0,18	0,11	2,02	3,56	16,13							
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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	18,47	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,33	1,20	0,00							
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>30,02</b>	<b>30,29</b>	<b>116,08</b>	<b>828,37</b>	<b>1272,50</b>	<b>3682,12</b>	<b>328,64</b>	<b>246,28</b>	<b>443,87</b>	<b>13,04</b>	<b>380,40</b>	<b>1342,07</b>	<b>659,00</b>	<b>11,79</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>7,03</b>	<b>8,62</b>	<b>29,34</b>							

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	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	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Витамин С, мг					
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	9,78	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80							
44	Атырчи шид	250	2,20	3,56	14,13	99,51	863,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98							
86-08	Минтай, запеченный в янтце	100	14,78	11,20	18,83	195,35	1204,22	380,60	63,13	50,09	225,42	1,46	40,34	11,29	86,63	3,30	0,10	0,17	0,96	4,92	0,80							
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00							
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							
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>880</b>	<b>30,38</b>	<b>32,13</b>	<b>115,45</b>	<b>842,12</b>	<b>3219,65</b>	<b>1159,46</b>	<b>149,09</b>	<b>101,79</b>	<b>421,13</b>	<b>5,21</b>	<b>78,99</b>	<b>1159,23</b>	<b>438,37</b>	<b>11,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>3,09</b>	<b>10,95</b>	<b>15,98</b>							

**День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ рец.	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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
576 Т	Орzech соленый (нарезка)	100	0,75	0,10	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	0,08	0,20	2,00				
41-08	Шн из капусты с картофелем и сметаной	2507	2,03	6,09	10,46	141,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15				
63-08	Гуляш из куринцы	100	18,14	10,73	8,13	168,22	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,17	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54				
211-13	Рис припущенный	200	4,89	8,34	51,97	323,90	1648,71	71,06	20,82	34,81	102,59	0,81	0,00	0,00	54,00	0,41	0,05	0,02	0,97	2,38	0,00				
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				
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	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00				
<b>Итого</b>		<b>912</b>	<b>29,92</b>	<b>25,69</b>	<b>107,98</b>	<b>806,30</b>	<b>3845,21</b>	<b>635,25</b>	<b>98,42</b>	<b>76,36</b>	<b>210,48</b>	<b>2,82</b>	<b>16,65</b>	<b>1118,15</b>	<b>312,61</b>	<b>3,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>2,23</b>	<b>5,25</b>	<b>14,69</b>				

**День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ рец.	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	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
17-08	Салат из кашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00				
47-08	Суп гороховый	250	2,98	9,29	29,95	208,42	779,73	287,48	16,58	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,33	0,05	0,04	0,64	1,09	4,65				
162-13	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	100	18,90	8,80	16,38	205,44	167,39	284,62	44,68	26,19	183,91	0,62	29,22	7,61	53,69	2,29	0,13	0,14	3,33	7,86	0,34				
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				
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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 пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00				
<b>Итого</b>		<b>873</b>	<b>30,35</b>	<b>29,47</b>	<b>115,05</b>	<b>818,28</b>	<b>2374,80</b>	<b>3852,94</b>	<b>395,96</b>	<b>283,35</b>	<b>576,52</b>	<b>11,77</b>	<b>434,24</b>	<b>1266,27</b>	<b>736,11</b>	<b>13,40</b>	<b>0,45</b>	<b>0,56</b>	<b>10,25</b>	<b>15,97</b>	<b>29,87</b>				

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рек.	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	ды,	ккал		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
8-13	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53			
60-08	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,36	3,48	13,25	108,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48			
64-08	Печень, по-строгановски	60/60	13,92	14,76	25,02	265,21	102,05	280,98	26,40	18,46	259,15	5,48	4355,77	779,33	7444,26	4,49	0,20	1,57	6,42	11,78	11,99			
106-13	Капша гречневая вяжкая	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			
154	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			
тк	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,99	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,60	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00			
<b>Итого</b>		<b>893</b>	<b>30,50</b>	<b>30,58</b>	<b>114,96</b>	<b>818,26</b>	<b>1566,92</b>	<b>934,58</b>	<b>90,09</b>	<b>70,33</b>	<b>444,14</b>	<b>8,75</b>	<b>4389,91</b>	<b>2590,54</b>	<b>7795,10</b>	<b>9,15</b>	<b>0,38</b>	<b>1,74</b>	<b>8,16</b>	<b>16,41</b>	<b>24,00</b>			

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рек.	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	ды,	ккал		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95			
56-08	Суп из овощей	250	2,06	6,15	11,98	108,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,43	0,71	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66			
80-08	Котлета "Гречулец"	100	17,42	12,13	24,37	311,08	8,51	71,63	20,06	20,14	57,66	0,57	1,80	1,60	3,30	3,80	0,06	0,03	0,14	0,86	0,37			
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	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	0,04	0,07	0,00				
тк	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,53	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,23	0,90	0,00			
<b>Итого</b>		<b>875</b>	<b>30,04</b>	<b>31,97</b>	<b>115,94</b>	<b>890,24</b>	<b>2134,84</b>	<b>838,34</b>	<b>125,93</b>	<b>89,10</b>	<b>260,28</b>	<b>5,02</b>	<b>10,45</b>	<b>983,58</b>	<b>270,97</b>	<b>10,56</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>1,86</b>	<b>5,55</b>	<b>16,26</b>			

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безжиры, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									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					
2	Салат "Уральский"	100	3,40	9,78	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80									
113	Борщ сибирский со сметаной	250/7	2,04	4,76	12,65	96,67	50,64	246,24	35,54	19,93	42,66	0,93	5,64	1060,39	230,38	1,97	0,03	0,04	0,35	0,74	6,92									
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	16,00	8,37	28,30	215,03	153,28	21,55	27,20	2,85	17,35	0,03	7,63	10,13	17,03	0,03	0,00	0,03	0,02	0,22	0,10									
тпк	Картофель запеченный	180	4,24	8,82	37,52	262,56	204,14	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	2,76	3,82	42,40									
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	60	4,28	0,43	28,28	134,35	299,40	49,11	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,67	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00									
<b>Итого</b>		<b>897</b>	<b>30,14</b>	<b>32,20</b>	<b>123,36</b>	<b>885,45</b>	<b>737,16</b>	<b>1787,91</b>	<b>115,35</b>	<b>93,50</b>	<b>278,04</b>	<b>4,45</b>	<b>43,27</b>	<b>1319,32</b>	<b>346,58</b>	<b>12,06</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>4,04</b>	<b>7,61</b>	<b>55,22</b>									

**День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: дети 12-18 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Безжиры, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									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						
576 Т	Омлет свежий (нарезка)	100	0,76	0,08	3,20	14,59	8,00	124,08	20,24	12,20	36,56	0,52	0,00	48,00	10,00	0,12	0,04	0,04	0,16	0,32	4,00									
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	16,63	177,86	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70									
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	19,86	15,94	27,91	269,57	340,31	36,30	30,23	3,83	23,46	0,09	19,71	17,86	27,54	0,13	0,01	0,04	0,08	0,33	0,06									
87/1	Рагу из овощей	200	3,23	5,54	25,48	164,57	401,01	748,16	45,51	40,87	89,76	1,44	16,00	3515,20	666,51	0,33	0,13	0,10	1,60	2,52	16,11									
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									
тпк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00									
<b>Итого</b>		<b>910</b>	<b>30,42</b>	<b>28,17</b>	<b>115,57</b>	<b>816,55</b>	<b>1805,94</b>	<b>1213,95</b>	<b>142,78</b>	<b>83,33</b>	<b>233,31</b>	<b>3,31</b>	<b>44,36</b>	<b>4517,77</b>	<b>913,46</b>	<b>3,55</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>2,91</b>	<b>5,72</b>	<b>28,99</b>									