

Утверждено:  
 Директор ООО "Ветгав"  
 Федингов А.Г.  
 01.11.2024 г.



День: первый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет

Примерное ежедневное меню



Согласовано:  
 Директор ИЖОУ УР "Детский № 39"  
 Стерхова Я.А.

*(Handwritten signature)*

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭнД, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	B6	B12	В1	B2	PP	НЗ	Вита-мин С, мг	
127-08	Кашишечная молочная	230	8,98	11,95	34,94	295,62	909,87	245,61	138,22	53,30	201,05	1,47	46,00	32,57	87,07	0,38	0,20	0,16	0,80	3,42	0,57		
297	Запеканка из творога с изюмом	55/15	6,87	10,38	19,43	196,64	22,81	81,17	74,71	11,95	103,74	0,48	66,46	36,48	72,54	0,23	0,03	0,14	0,19	1,80	0,27		
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	0,00		
тгк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,38	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00		
Итого за "Завтрак"		550	19,66	22,73	92,00	659,83	1183,10	378,14	224,59	72,07	334,41	2,51	112,46	89,61	159,75	1,17	0,27	0,31	1,36	6,33	1,96		

Обед

14-08	Салат из свежих овощей	100	2,12	8,87	9,08	117,01	10,40	173,76	27,59	13,22	28,06	0,47	0,00	981,60	204,35	4,52	0,02	0,03	0,38	0,61	9,50
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,66	2,60	20,33	113,71	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	Котлетки, говяжьи, индейки	100	14,00	11,24	27,52	261,22	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	Каши гречневая вязкая	180	6,91	7,60	30,24	210,60	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	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	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	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
тгк	Хлеб ржаной	32	1,99	0,34	12,14	56,55	195,20	68,99	9,86	13,08	43,99	1,09	0,00	1,28	0,32	0,45	0,04	0,02	0,18	0,64	0,00
Итого за 'Обед'		882	30,32	30,30	122,17	855,13	1051,27	739,91	94,90	58,67	181,95	3,13	52,76	2233,19	524,79	6,92	0,19	0,18	1,92	4,34	16,18
Итого за день		1432	49,99	52,93	214,17	1514,96	2234,37	1118,05	319,49	130,74	516,36	5,64	165,22	2322,80	684,54	8,09	0,46	0,49	3,28	10,67	18,14

День: второй  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

Завтрак

123-08	Каши речневая молочная вязкая	250	14,76	18,26	45,50	369,22	993,35	293,08	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
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
тгк	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
тгк	Хлеб ржаной	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"		600	20,27	20,59	92,01	593,33	1293,95	676,50	280,51	65,47	376,52	3,94	93,76	98,48	115,93	1,84	0,27	0,33	2,26	5,40	11,87

Обед

3/1	Салат из мелко нарезанной капусты с растительным маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,56	0,00	17,84	2,73	2,73	0,03	0,04	0,62	0,82	40,13
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/10	6,61	4,84	16,54	150,67	13,95	89,89	9,88	17,11	44,10	0,57	0,00	1200,00	250,00	2,57	0,04	0,03	1,05	0,77	0,65
75-08	Котлетки "Детская" (свиные)	100	11,73	9,92	25,79	261,70	65,52	523,77	11,50	20,79	53,32	0,85	0,00	68,70	14,00	0,16	0,09	0,06	1,01	1,79	8,07
тгк	Картофель запеченный	180	4,94	10,84	37,52	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
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,34	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
тгк	Хлеб пшеничный	38	2,72	0,27	17,92	85,09	189,62	31,10	6,69	4,64	21,49	0,36	0,00	0,00	0,00	0,42	0,04	0,00	0,27	0,84	0,00
тгк	Хлеб ржаной	31	1,92	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,55	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,04	0,02	0,17	0,62	0,00
Итого за 'Обед'		893	29,72	32,20	134,11	967,13	866,65	2222,02	112,34	120,95	317,58	5,41	0,00	1338,98	275,16	10,95	0,49	0,31	5,92	8,72	96,53
Итого за день		1493	49,99	52,79	226,12	1560,46	2160,60	2898,52	392,85	186,42	694,10	9,35	93,76	1457,46	391,09	12,79	0,76	0,64	8,18	14,12	108,40

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭД, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
			место	всего	всего	всего	дл., г	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг			
<b>Завтрак</b>																										
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	14,67	2,65	239,67	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					
т.к.	Печенье для детского питания	50	3,50	7,00	18,58	199,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
148-08	Корфейный 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					
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>																										
		550	21,04	22,59	84,43	620,67	1276,32	805,47	401,23	113,93	314,31	4,09	106,19	74,76	311,00	1,66	0,38	0,40	1,20	5,20	9,74					
<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					
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	119,11	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					
461	Выпечка (колеты) из мяса кур	100	14,21	6,70	21,46	195,44	340,31	36,30	30,23	3,83	23,46	0,09	19,71	17,86	27,54	0,13	0,02	0,04	0,07	0,33	0,07					
468	Гороховое пюре	180	8,96	11,70	45,48	328,55	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					
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60					
т.к.	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 за "Обед"</b>																										
		881	30,01	29,70	123,21	866,38	2164,28	719,84	124,16	58,56	175,19	3,74	54,28	991,57	287,93	5,63	0,16	0,14	1,37	3,28	19,37					
<b>Итого за день</b>																										
		1431	51,04	52,29	207,64	1487,05	3440,60	1525,31	525,39	172,49	489,50	7,83	160,47	1066,33	598,93	7,29	0,54	0,54	2,57	8,48	29,11					

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭД, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
			место	всего	всего	всего	дл., г	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг			
<b>Завтрак</b>																										
128-08	Каша пшеничная молочная со сливками	250	11,83	12,26	29,39	229,29	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					
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	16,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12					
т.к.	Кефир для детского питания (х/з/ан)	28	1,70	6,16	15,68	124,04	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.к.	Хлеб пшеничный	72	5,14	0,51	33,94	161,22	359,28	58,92	12,67	8,77	40,72	0,69	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,02	0,52	1,58	0,00					
<b>Итого за "Завтрак"</b>																										
		550	18,91	18,98	93,08	570,15	1343,24	225,80	151,63	24,46	139,93	0,97	50,00	48,18	93,00	1,04	0,10	0,17	0,63	2,57	1,74					
<b>Обед</b>																										
74Т	Икра кабачковая (яновская)	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 и сметаной	250	2,26	6,09	13,69	113,67	767,64	347,52	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,32	0,04	0,05	0,57	1,07	8,21					
76-08	Котлеты "Запеканка"	100	16,77	10,39	23,81	277,60	15,20	168,34	22,88	13,31	37,95	0,72	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,05	0,24	0,86	2,72					
97-08	Макaronные 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	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	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	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	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00					
т.к.	Хлеб ржаной	36	2,23	0,38	13,66	63,62	219,60	77,62	11,09	14,72	49,49	1,22	0,00	1,44	0,36	0,50	0,05	0,02	0,20	0,72	0,00					
<b>Итого за "Обед"</b>																										
		886	30,18	29,40	117,53	864,30	1972,56	664,89	95,21	60,33	193,01	4,01	23,65	785,59	270,92	6,83	0,20	0,14	1,60	4,94	10,93					
<b>Итого за день</b>																										
		1436	49,09	48,38	210,61	1434,46	3315,80	890,69	246,84	84,79	332,94	4,98	73,65	833,77	363,92	7,87	0,30	0,31	2,23	7,51	12,67					

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг					Вит-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ			
<b>Завтрак</b>																							
130-08	Каши рисовая молочная со слив/маслом	250	5,18	13,42	50,37	300,38	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		
ТР	Мягкий со ступенчатом молоком	50/10	9,09	5,68	11,37	171,35	36,13	77,14	59,62	6,98	54,53	0,24	32,70	21,53	55,99	0,14	0,02	0,10	0,66	0,67	0,21		
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		
ТР	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>Обед</b>			<b>560</b>	<b>18,02</b>	<b>19,49</b>	<b>94,52</b>	<b>619,57</b>	<b>1277,49</b>	<b>355,90</b>	<b>233,28</b>	<b>57,36</b>	<b>278,88</b>	<b>1,51</b>	<b>117,46</b>	<b>82,01</b>	<b>150,42</b>	<b>1,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>1,40</b>	<b>4,53</b>	<b>1,82</b>	
<b>Обед</b>																							
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95		
63	Пшеничные шкаты с курицей	250	7,11	4,96	22,65	202,33	564,63	606,78	25,17	36,49	97,46	1,38	23,26	1026,42	213,02	1,23	0,12	0,11	1,96	2,16	8,00		
90-08	Котлеты рыбные "Лоботельские"	100	14,23	11,39	21,79	208,14	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,15	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,15	1,24	4,08	2,26		
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		
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	5,28	0,00		
ТР	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,57	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00		
ТР	Хлеб ржаной	32	1,99	0,34	12,14	56,55	195,20	68,99	9,86	13,08	43,99	1,09	0,00	1,28	0,32	0,45	0,04	0,02	0,18	0,64	0,00		
<b>Итого за "Обед"</b>																							
<b>Обед</b>			<b>882</b>	<b>30,05</b>	<b>29,43</b>	<b>116,60</b>	<b>838,70</b>	<b>1606,20</b>	<b>2127,92</b>	<b>182,39</b>	<b>158,71</b>	<b>507,81</b>	<b>6,41</b>	<b>81,98</b>	<b>3547,10</b>	<b>719,71</b>	<b>8,06</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>5,32</b>	<b>10,77</b>	<b>29,81</b>	
<b>Итого за день</b>																							
<b>Обед</b>			<b>1442</b>	<b>48,07</b>	<b>48,92</b>	<b>211,12</b>	<b>1458,27</b>	<b>2883,69</b>	<b>2483,82</b>	<b>415,67</b>	<b>216,07</b>	<b>786,69</b>	<b>7,92</b>	<b>199,44</b>	<b>3629,11</b>	<b>870,13</b>	<b>9,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,78</b>	<b>6,72</b>	<b>15,30</b>	<b>31,63</b>	

День: первый Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг					Вит-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ			
<b>Завтрак</b>																							
119-08	Каши "Дружба"	240	10,04	11,50	33,28	273,36	895,51	558,94	177,20	115,86	163,87	4,24	0,00	4,57	230,25	0,19	0,32	0,09	0,69	3,25	8,56		
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		
ТР	Печенье для детского питания	50	3,50	7,00	18,58	199,00	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		
ТР	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 за "Завтрак"</b>																							
<b>Обед</b>			<b>550</b>	<b>18,01</b>	<b>18,96</b>	<b>89,35</b>	<b>642,59</b>	<b>1195,01</b>	<b>608,30</b>	<b>188,02</b>	<b>123,17</b>	<b>197,80</b>	<b>4,84</b>	<b>0,00</b>	<b>4,57</b>	<b>230,25</b>	<b>0,85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,10</b>	<b>1,12</b>	<b>4,57</b>	<b>8,56</b>	
<b>Обед</b>																							
2	Салат "Анжурский"	100	3,40	8,98	14,07	140,96	29,60	266,55	18,74	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80		
4-108	Пти из капусты с картофелем и сметаной	250	3,03	5,09	14,21	126,88	758,46	344,26	42,76	20,07	47,47	0,77	8,65	986,15	219,62	2,32	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15		
181-13	Котлеты, биточки, шиншели	100	14,00	11,24	27,52	261,22	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	Каши гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	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	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		
ТР	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,33	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,25	0,90	0,00		
<b>Итого за "Обед"</b>																							
<b>Обед</b>			<b>875</b>	<b>30,34</b>	<b>32,80</b>	<b>116,54</b>	<b>870,42</b>	<b>1801,55</b>	<b>773,22</b>	<b>116,68</b>	<b>61,79</b>	<b>214,51</b>	<b>3,81</b>	<b>91,41</b>	<b>1232,66</b>	<b>380,74</b>	<b>8,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,67</b>	<b>4,50</b>	<b>18,48</b>	
<b>Итого за день</b>																							
<b>Обед</b>			<b>1425</b>	<b>48,35</b>	<b>51,76</b>	<b>205,89</b>	<b>1513,02</b>	<b>2996,56</b>	<b>1381,52</b>	<b>304,70</b>	<b>184,96</b>	<b>412,31</b>	<b>8,65</b>	<b>91,41</b>	<b>1237,23</b>	<b>610,99</b>	<b>8,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,36</b>	<b>2,79</b>	<b>9,07</b>	<b>26,74</b>	

День: второй Неделя: вторая  
 Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦД, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг			Вита-Мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
125-08	Каши мясные молочная кашка	250	11,20	14,67	30,29	269,67	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
112-08	Омлет картофельный	60	5,07	6,59	18,28	153,56	61,71	76,44	43,28	6,67	81,04	0,83	74,31	33,88	124,38	0,29	0,03	0,16	0,08	1,52	0,12
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.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,85	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'		550	19,31	21,58	76,64	548,68	1284,13	467,17	307,23	48,91	329,66	2,07	180,50	108,64	242,38	1,84	0,21	0,50	1,21	5,57	2,66

Обед

741	Крупа ядричная (пшеничная)	100	1,30	5,20	9,49	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
113	Борщ сибирский со сметаной	250/6	6,78	4,75	18,84	147,49	50,40	245,28	35,25	19,86	42,40	0,92	5,40	1637,18	229,31	1,96	0,03	0,04	0,35	0,74	6,90
461г	Вяленое куриный	100	14,08	8,32	20,49	204,52	94,04	298,37	50,11	38,66	167,03	0,82	21,32	17,13	39,04	0,49	0,08	0,09	0,90	3,62	0,74
т.к.	Картофель запеченный	180	4,94	10,84	37,52	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
136	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	0,01	0,01	0,03	2,36
т.к.	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	0,25	0,90	0,00
Итого за 'Обед'		881	30,03	29,60	117,68	838,91	625,00	1868,23	128,29	127,46	397,89	5,31	26,72	1119,79	275,48	7,72	0,42	0,31	4,27	9,11	52,60
Итого за день		1431	49,34	51,18	194,32	1387,59	1909,13	2335,40	435,52	176,37	727,55	7,38	207,22	1228,43	517,86	9,56	0,63	0,81	5,48	14,68	55,26

День: третий Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦД, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг			Вита-Мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
128-08	Каши пшеничная молочная	250	11,83	11,26	29,39	229,29	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
297	Запеканка на твороге с повидлом	50/15	5,51	9,32	18,04	182,59	20,75	75,34	68,09	10,95	94,41	0,45	60,42	33,17	65,94	0,21	0,03	0,13	0,17	1,64	0,25
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.к.	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак'		559	22,03	22,47	79,51	573,87	1248,45	332,29	264,99	37,36	256,31	1,14	119,42	88,79	175,30	0,98	0,11	0,35	0,63	3,99	1,13

Обед

29-08	Салат картофельный с соленьями отрупами	100	9,55	9,71	9,12	160,45	669,43	271,53	17,05	16,06	36,91	0,61	0,00	972,64	202,50	6,73	0,05	0,03	0,55	0,96	4,42
56-08	Суп из овощей	250	3,31	6,15	14,475	113,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,42	0,71	8,65	963,08	214,87	2,29	0,07	0,06	0,83	1,48	8,67
444	Куринное филе, тушенное в соусе	100	7,18	8,53	17,52	175,20	1,91	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,12	0,01	0,07	0,07	0,19	0,26
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	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00
137	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	0,07	5,28
т.к.	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	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
т.к.	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	10,78	14,31	48,11	1,19	0,00	1,40	0,35	0,49	0,05	0,02	0,20	0,70	0,00
Итого за 'Обед'		885	30,02	32,14	117,26	856,79	2613,12	844,75	91,88	67,24	205,95	3,79	14,89	2298,24	571,58	10,94	0,26	0,45	2,28	5,69	18,63
Итого за день		1444	52,05	54,61	196,77	1430,67	3861,57	1177,04	356,87	104,60	462,26	4,93	134,31	2387,03	746,88	11,92	0,37	0,50	2,91	9,68	19,76

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг							
			всего	на порцию	всего	на порцию			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	Т3	B1	B2	PP	Н3	Вит-мин С, мг			
<b>Завтрак</b>																										
127-08	Капша пшеничная молочная со слив/маслом	250	13,60	21,32	37,97	376,89	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					
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,33	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12						
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						
т.к.	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>19,81</b>	<b>22,12</b>	<b>87,21</b>	<b>593,13</b>	<b>1265,41</b>	<b>596,32</b>	<b>177,90</b>	<b>73,76</b>	<b>259,16</b>	<b>4,36</b>	<b>50,00</b>	<b>87,70</b>	<b>99,78</b>	<b>1,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>1,54</b>	<b>5,22</b>	<b>11,74</b>					
<b>Обед</b>																										
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,39	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,31	19,43	38,26	1,24	0,00	8,30	1,99	2,74	0,01	0,03	0,15	0,40	1,95					
41	Апурчи инд.	250	2,90	4,06	14,13	99,51	863,01	363,58	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,81	1,46	8,98					
39/9	Фрикадельки мясные	100	18,68	14,81	33,39	309,06	0,38	6,43	2,03	0,66	3,06	0,04	5,00	7,50	11,25	0,04	0,00	0,90	0,01	0,04	0,19					
106-13	Капша рисовая вязкая	180	3,01	4,76	28,44	175,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,03	0,02	0,53	1,30	0,00					
133	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.к.	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	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00					
т.к.	Хлеб ржаной	34	2,11	0,36	12,90	60,08	207,40	73,30	10,47	13,90	46,74	1,15	0,00	1,36	0,34	0,48	0,04	0,02	0,19	0,68	0,00					
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>889</b>	<b>30,09</b>	<b>30,16</b>	<b>123,13</b>	<b>841,08</b>	<b>2103,97</b>	<b>728,77</b>	<b>98,61</b>	<b>76,87</b>	<b>218,37</b>	<b>3,92</b>	<b>31,21</b>	<b>971,87</b>	<b>243,68</b>	<b>5,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,87</b>	<b>4,43</b>	<b>11,12</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1489</b>	<b>49,90</b>	<b>52,28</b>	<b>210,35</b>	<b>1434,22</b>	<b>3309,38</b>	<b>1325,09</b>	<b>276,51</b>	<b>150,63</b>	<b>477,53</b>	<b>8,28</b>	<b>81,21</b>	<b>1059,57</b>	<b>343,46</b>	<b>6,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>3,41</b>	<b>9,65</b>	<b>22,86</b>					

День: пятый Неделя: вторая  
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мкг							
			всего	на порцию	всего	на порцию			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	Т3	B1	B2	PP	Н3	Вит-мин С, мг			
<b>Завтрак</b>																										
162	Суп молочный с крупой	250	8,45	5,64	18,65	127,05	10,58	829,38	272,97	148,55	143,68	5,68	7,20	7,20	399,50	0,10	0,38	0,13	0,23	2,43	14,40					
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	408,82	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					
т.к.	Кефир для детского питания (св/шш)	56	3,40	12,32	31,36	248,08	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					
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>556</b>	<b>18,19</b>	<b>18,88</b>	<b>89,27</b>	<b>557,13</b>	<b>264,18</b>	<b>1277,12</b>	<b>417,55</b>	<b>225,11</b>	<b>231,99</b>	<b>8,94</b>	<b>7,20</b>	<b>7,20</b>	<b>592,50</b>	<b>0,65</b>	<b>0,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,59</b>	<b>4,46</b>	<b>21,60</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					
47-08	Суп гороховый	250	3,98	8,69	29,95	220,80	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					
86-08	Манител, запеченный в яиче	100	16,00	11,09	17,50	206,47	1204,22	380,60	63,14	50,08	225,42	1,46	40,35	11,29	86,63	3,30	0,10	0,16	0,95	4,92	0,80					
92-08	Пюре картофельное	200	4,52	7,32	28,70	195,57	490,32	888,31	54,45	37,94	113,47	1,40	27,36	53,76	56,13	0,29	0,03	0,00	0,01	3,32	13,69					
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					
т.к.	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					
т.к.	Хлеб ржаной	29	1,80	0,31	11,00	51,25	176,90	62,52	8,93	11,86	39,86	0,58	0,00	1,16	0,29	0,41	0,04	0,02	0,16	0,58	0,00					
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>909</b>	<b>30,07</b>	<b>32,11</b>	<b>124,84</b>	<b>879,54</b>	<b>3547,23</b>	<b>1893,54</b>	<b>191,05</b>	<b>133,29</b>	<b>463,14</b>	<b>5,34</b>	<b>67,71</b>	<b>1275,49</b>	<b>394,87</b>	<b>8,98</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>4,04</b>	<b>11,13</b>	<b>31,70</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>48,26</b>	<b>50,99</b>	<b>214,11</b>	<b>1436,67</b>	<b>3811,41</b>	<b>3170,66</b>	<b>608,60</b>	<b>358,40</b>	<b>695,13</b>	<b>14,28</b>	<b>74,91</b>	<b>1282,69</b>	<b>987,37</b>	<b>9,63</b>	<b>1,00</b>	<b>0,58</b>	<b>4,63</b>	<b>15,59</b>	<b>53,30</b>					