

Утверждено с. Исполнительная кухня"  
 директор ООО "Семьёвская кухня"  
 Феофилов А.Г.  
 01.11.2024г.  
 Документов

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

№ 734049

Примерное меню

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

№ п/п	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	ГЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита-мин С, мг	
15-13	Салат "Тазалык"	60	0,78	5,94	8,10	79,04	4,53	141,74	18,26	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,02	0,30	0,42	17,73
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, пиццели	90	13,71	14,25	24,88	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	150	4,80	4,86	21,00	146,25	567,03	1,23	6,27	0,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	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	
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	0,01	0,00	0,14	0,44	0,00	
т/к	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>740</b>	<b>24,30</b>	<b>27,49</b>	<b>100,68</b>	<b>737,51</b>	<b>878,94</b>	<b>811,74</b>	<b>316,19</b>	<b>203,59</b>	<b>338,47</b>	<b>10,76</b>	<b>426,71</b>	<b>1153,28</b>	<b>667,01</b>	<b>10,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>5,65</b>	<b>6,03</b>	<b>25,66</b>	

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

№ п/п	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	ГЭ	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	
63	Пшштые шнд с куршшей Котлеты, биточки, пиццели	200	2,58	5,97	26,08	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	
163-13	рыбные (минтай)	90	13,50	8,21	17,93	240,21	104,91	278,96	44,52	36,55	168,36	0,99	22,68	7,38	39,29	1,97	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45	
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	3,49	10,26	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	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	0,00	
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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	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>23,56</b>	<b>23,71</b>	<b>101,92</b>	<b>706,22</b>	<b>1321,65</b>	<b>1604,60</b>	<b>137,01</b>	<b>109,53</b>	<b>382,94</b>	<b>4,75</b>	<b>61,80</b>	<b>874,61</b>	<b>253,21</b>	<b>5,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>3,53</b>	<b>9,29</b>	<b>18,28</b>	

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

№ реп.	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		РР	НЭ
ттк	Поророк зеленый с яйцом	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	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,79	10,45	21,32	209,91	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
228	Капуста 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
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 пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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>780</b>	<b>26,68</b>	<b>26,24</b>	<b>101,46</b>	<b>746,30</b>	<b>984,76</b>	<b>1242,73</b>	<b>182,09</b>	<b>85,90</b>	<b>255,15</b>	<b>3,94</b>	<b>54,66</b>	<b>1441,57</b>	<b>350,62</b>	<b>7,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>2,82</b>	<b>6,01</b>	<b>48,77</b>

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

№ реп.	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		РР	НЭ
576 Т	Огурец 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
39-8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	10,13	7,47	253,58	137,96	19,40	24,48	2,57	15,62	0,03	6,87	9,12	15,33	0,03	0,00	0,03	0,02	0,20	0,09
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	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	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	3,66	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>750</b>	<b>24,71</b>	<b>24,87</b>	<b>103,38</b>	<b>780,83</b>	<b>1057,31</b>	<b>661,37</b>	<b>322,83</b>	<b>198,56</b>	<b>325,82</b>	<b>10,49</b>	<b>415,79</b>	<b>683,52</b>	<b>583,28</b>	<b>8,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>4,99</b>	<b>4,88</b>	<b>11,62</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	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст./маслом	60	0,96	3,58	9,35	74,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08	
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	17,35	139,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52	
ттк	Картофель тушеный с фаршем	240	17,12	15,99	39,00	337,68	37,88	233,14	12,92	19,21	113,81	1,65	20,00	1165,35	248,50	0,04	0,05	1,32	4,07	0,85	
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	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60	
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>23,49</b>	<b>23,85</b>	<b>100,73</b>	<b>706,73</b>	<b>443,76</b>	<b>606,77</b>	<b>64,31</b>	<b>49,31</b>	<b>199,98</b>	<b>4,07</b>	<b>20,00</b>	<b>2146,45</b>	<b>452,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>2,37</b>	<b>6,39</b>	<b>27,05</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	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	
74Т	Икра кабачковая (заводская)	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	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00	
44	Атырчи шлд	200	1,76	3,25	15,30	111,62	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18	
162-13	Минтай, запеченный в сметаном соусе	100	15,15	11,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	0,08	0,11	0,98	4,64	0,19	
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	
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	
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>26,41</b>	<b>24,10</b>	<b>100,50</b>	<b>706,43</b>	<b>1828,72</b>	<b>885,37</b>	<b>123,37</b>	<b>90,45</b>	<b>356,20</b>	<b>3,52</b>	<b>25,12</b>	<b>1081,64</b>	<b>310,78</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>2,53</b>	<b>8,76</b>	<b>12,37</b>	

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, 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	5,84	19,33	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
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	5,87	18,30	141,50	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	12,91	20,68	244,89	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
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	146,25	567,03	1,23	6,27	0,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	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	3,66	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>760</b>	<b>26,82</b>	<b>24,17</b>	<b>100,97</b>	<b>705,74</b>	<b>2733,47</b>	<b>798,04</b>	<b>315,62</b>	<b>201,93</b>	<b>312,46</b>	<b>10,72</b>	<b>411,55</b>	<b>1273,38</b>	<b>686,56</b>	<b>8,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>5,31</b>	<b>5,26</b>	<b>19,01</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, 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
14	Салат "Сезонный"	60	0,69	5,92	5,87	77,24	233,73	116,15	20,60	9,07	19,40	0,33	0,00	721,48	122,61	2,71	0,02	0,02	0,28	0,36	13,97
47-08	Суп гороховый	200	4,38	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
86-08	Минтай, запеченный в япе	90	12,40	6,98	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
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
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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	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>750</b>	<b>24,18</b>	<b>26,29</b>	<b>103,20</b>	<b>724,60</b>	<b>2581,67</b>	<b>1433,02</b>	<b>145,82</b>	<b>107,76</b>	<b>383,30</b>	<b>4,20</b>	<b>56,83</b>	<b>1739,72</b>	<b>444,22</b>	<b>8,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>3,33</b>	<b>9,22</b>	<b>29,79</b>



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

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг	
			всего	0,83				всего	3,58	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20		1,64
			5,09	2,78	13,60	132,66	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	1,17
			10,52	13,82	15,23	188,08	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
			4,88	3,23	30,02	169,50	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
			0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28	
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	3,66	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	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого		760	24,89	23,87	101,71	707,59	786,79	494,41	61,19	40,35	143,44	2,69	34,44	410,77	151,06	3,43	0,13	0,12	1,25	3,87	7,90

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

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг	
			всего	0,78				всего	3,12	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50		0,35
			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
			12,09	9,35	12,42	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
			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
			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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого		780	24,28	25,02	100,55	743,07	1788,44	901,48	323,38	216,74	378,77	11,82	400,20	1100,41	707,79	12,07	0,30	0,38	5,95	7,77	16,93

День: пятый 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	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ
576 Т	Огурец 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
128	Расовник домашний со сметаной	200	4.81		7.98	32.17	177.05	733.23	376.19	28.64	19.40	48.32	0.74	6.92	756.62	168.92	1.85	0.06	0.05	0.78	1.37	8.09
тк	Капуста тушеная с фаршем	240	13.15		14.98	25.78	312.40	64.55	883.52	117.11	54.33	180.43	2.96	0.00	1190.68	232.72	3.54	0.09	0.12	2.57	6.08	36.13
628	Чай с сахаром	200	0.18		0.04	9.21	35.88	0.10	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	0.00
тк	Хлеб пшеничный	40	2.86		0.28	18.86	109.57	199.60	32.73	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
тк	Хлеб ржаной	35	2.17		0.37	13.28	61.85	213.50	75.46	10.78	14.31	48.11	1.18	0.00	1.40	0.35	0.49	0.05	0.02	0.20	0.70	0.00
<b>Итого</b>		775	23.62		23.71	101.22	705.51	1215.78	1442.62	175.98	100.23	321.41	5.60	6.92	1977.50	407.99	6.38	0.23	0.23	3.92	9.21	46.62

День: шестой 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	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	РР	НЭ
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	0.00	1.38	0.01	0.01	0.16	0.32	6.00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	2.63		5.91	15.54	148.29	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
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	13.63		10.90	19.23	176.40	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
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
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
тк	Хлеб пшеничный	40	2.86		0.28	18.86	109.57	199.60	32.73	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
тк	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>		760	23.85		24.63	102.59	707.19	2960.88	1105.46	138.33	73.29	202.17	3.92	47.10	3419.79	713.68	4.47	0.21	0.18	2.46	5.02	25.95