

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"

Фефилов А.Г.

01.09.2023 г



Согласовано:

Директор МБОУ "Шабердинская СОШ"

Королева Елена Аркадьевна



Примерное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	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
14-08	Салат "Сезонный"	100	1,16	9,87	9,79	128,73	389,56	193,59	34,33	15,11	32,34	0,56	0,00	1202,46	204,36	4,51	0,03	0,04	0,47	0,60	23,27
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, шницели	100	15,22	12,61	17,30	219,86	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,47	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23
106-13	Каша гречневая вязкая	200	6,40	6,48	28,00	195,00	756,04	1,64	8,36	0,43	2,92	0,07	19,51	14,63	21,96	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	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
<b>Итого</b>		<b>920</b>	<b>30,45</b>	<b>32,05</b>	<b>118,19</b>	<b>851,21</b>	<b>1560,43</b>	<b>732,13</b>	<b>101,69</b>	<b>53,61</b>	<b>170,82</b>	<b>2,63</b>	<b>54,71</b>	<b>2454,23</b>	<b>526,68</b>	<b>7,02</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>2,21</b>	<b>4,79</b>	<b>29,95</b>

День: второй Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория дети: 12-18 лет.

№ п/п	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
4-13	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	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	Пуштык швед	250	3,48	4,00	18,91	123,43	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
4-08	Минтай, тушеный в томате с овощами	120	17,82	13,53	17,23	225,33	627,92	534,47	55,58	68,90	277,74	1,17	10,92	1656,00	286,92	1,83	0,14	0,14	1,61	5,27	3,29
2-08	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
тк	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
<b>Итого</b>		<b>920</b>	<b>31,60</b>	<b>30,59</b>	<b>117,47</b>	<b>822,90</b>	<b>2264,77</b>	<b>4449,04</b>	<b>418,70</b>	<b>318,92</b>	<b>742,92</b>	<b>14,04</b>	<b>440,94</b>	<b>2818,36</b>	<b>948,84</b>	<b>12,68</b>	<b>0,54</b>	<b>0,64</b>	<b>9,18</b>	<b>15,07</b>	<b>28,72</b>

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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,04	0,16	4,72	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,72	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	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
81-08	Фрикадельки "Петушок"	120	20,98	19,87	40,31	370,45	1701,18	49,06	47,65	5,78	33,95	0,26	22,46	21,89	41,90	0,24	0,02	0,05	0,11	0,51	0,14
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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	70	4,34	0,74	26,57	123,70	427,00	150,92	21,56	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,40	1,40	0,00
<b>Итого</b>		<b>920</b>	<b>31,57</b>	<b>32,34</b>	<b>120,86</b>	<b>831,54</b>	<b>3252,00</b>	<b>1428,46</b>	<b>160,01</b>	<b>108,71</b>	<b>285,86</b>	<b>5,99</b>	<b>59,11</b>	<b>4773,70</b>	<b>1000,04</b>	<b>4,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>3,03</b>	<b>6,24</b>	<b>32,74</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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	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
77-08	Котлета "Здоровье"	100	12,63	18,55	5,43	228,79	30,80	63,29	24,22	8,42	43,88	0,46	26,15	1545,60	365,55	2,82	0,02	0,08	0,17	0,85	0,38
468	Гороховое пюре	180	10,26	26,10	57,47	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
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 ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>30,30</b>	<b>56,57</b>	<b>133,56</b>	<b>959,11</b>	<b>1168,67</b>	<b>755,95</b>	<b>94,73</b>	<b>68,90</b>	<b>197,61</b>	<b>4,19</b>	<b>60,72</b>	<b>2883,40</b>	<b>701,65</b>	<b>6,67</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>1,43</b>	<b>3,72</b>	<b>16,93</b>

нь: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 ирастная категория: дети 12-18 лет.

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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	100	1,60	5,96	8,91	91,56	201,30	267,67	44,70	14,37	28,13	0,56	0,00	17,84	2,73	2,73	0,03	0,03	0,63	0,81	40,13
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
4 Жаркое по-домашнему	280	22,25	18,19	58,75	465,77	131,04	1047,52	23,00	41,58	106,64	1,69	0,00	137,38	28,00	0,31	0,17	0,11	2,03	3,57	16,13
3 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
6 Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,13</b>	<b>29,43</b>	<b>119,30</b>	<b>826,24</b>	<b>729,35</b>	<b>3723,04</b>	<b>336,70</b>	<b>248,30</b>	<b>445,30</b>	<b>13,11</b>	<b>380,40</b>	<b>1359,90</b>	<b>661,73</b>	<b>12,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>7,40</b>	<b>8,91</b>	<b>59,47</b>

нь: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 ирастная категория: дети 12-18 лет.

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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	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
Агырчи шид	250	2,20	4,06	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
8 Минтай, запечённый в яйце	100	16,00	13,31	15,37	195,35	1204,23	380,60	63,14	50,09	225,43	1,45	40,35	11,30	86,63	3,30	0,10	0,16	0,95	4,93	0,80
8 Макароны изделия отварные с маслом	200	6,88	8,00	41,96	266,74	966,91	60,82	20,22	9,34	49,63	0,96	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,50	2,06	0,00
1 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
6 Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,35</b>	<b>37,13</b>	<b>114,92</b>	<b>860,88</b>	<b>3440,25</b>	<b>1299,04</b>	<b>163,35</b>	<b>122,55</b>	<b>481,07</b>	<b>7,01</b>	<b>79,00</b>	<b>1171,24</b>	<b>446,36</b>	<b>11,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>3,17</b>	<b>11,32</b>	<b>17,18</b>

День: первый Неделя: вторая 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,04	0,16	4,72	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,72	10,00
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250	2,03	6,09	10,46	101,88	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 говядины	120	19,43	17,89	13,62	252,87	1498,55	97,40	17,79	4,32	14,94	0,30	11,52	103,68	40,80	0,21	0,02	0,02	0,11	0,27	0,87
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	6,50	4,33	40,02	226,00	189,56	1,51	2,97	0,11	1,83	0,02	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	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	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
<b>Итого</b>		<b>940</b>	<b>34,24</b>	<b>29,01</b>	<b>115,89</b>	<b>816,99</b>	<b>2799,78</b>	<b>766,10</b>	<b>91,02</b>	<b>51,15</b>	<b>127,82</b>	<b>2,64</b>	<b>39,68</b>	<b>1745,02</b>	<b>415,51</b>	<b>4,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,72</b>	<b>3,78</b>	<b>24,14</b>

День: второй Неделя: вторая 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
15-13	Салат "Тазалык"	100	1,30	9,90	10,16	131,74	7,56	236,22	30,42	14,16	24,50	0,60	0,00	245,00	41,40	4,66	0,04	0,04	0,50	0,70	29,54
47-08	Суп гороховый с картофелем	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	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	17,14	5,38	1,16	103,91	139,83	353,34	60,84	46,17	215,89	0,77	18,20	7,61	35,31	1,19	0,07	0,11	0,99	4,63	0,20
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
ттк	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
<b>Итого</b>		<b>900</b>	<b>30,36</b>	<b>31,77</b>	<b>121,65</b>	<b>859,32</b>	<b>1717,90</b>	<b>1734,34</b>	<b>169,70</b>	<b>118,75</b>	<b>419,75</b>	<b>3,94</b>	<b>42,82</b>	<b>1509,00</b>	<b>378,73</b>	<b>9,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>4,24</b>	<b>10,94</b>	<b>46,70</b>

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 12-18 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	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
8	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	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
82-08	Колбаска "Витаминка"	100	20,52	15,81	25,97	247,80	2118,56	40,07	40,63	5,97	23,63	0,21	14,85	773,33	185,81	3,45	0,01	0,03	0,08	0,25	0,25
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
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 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>890</b>	<b>38,54</b>	<b>31,64</b>	<b>116,83</b>	<b>818,82</b>	<b>3623,53</b>	<b>702,85</b>	<b>104,71</b>	<b>49,32</b>	<b>186,49</b>	<b>3,20</b>	<b>48,99</b>	<b>2582,82</b>	<b>536,22</b>	<b>8,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>2,05</b>	<b>5,44</b>	<b>12,66</b>

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 12-18 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	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	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 "Геркулес"	100	17,37	19,67	17,92	311,08	8,52	71,63	20,07	20,15	57,67	0,57	1,80	1,60	3,30	3,80	0,05	0,03	0,15	0,85	0,37
97-08	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,21	54,74	18,20	8,40	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,06	0,06	0,01	0,45	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	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>30,91</b>	<b>39,65</b>	<b>115,18</b>	<b>916,75</b>	<b>2226,34</b>	<b>870,68</b>	<b>130,55</b>	<b>95,23</b>	<b>280,91</b>	<b>5,52</b>	<b>10,45</b>	<b>984,18</b>	<b>271,12</b>	<b>10,77</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>1,96</b>	<b>5,84</b>	<b>16,26</b>

День: пятый Неделя: вторая 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	100	0,75	0,10	3,20	14,59	8,00	124,10	20,25	12,20	36,55	0,50	0,00	48,00	10,00	0,10	0,00	0,05	0,15	0,30	4,00
113	Борщ сибирский	250	1,89	3,65	12,43	85,01	48,30	239,53	30,71	19,44	39,28	0,91	0,00	1054,30	219,71	1,94	0,03	0,04	0,35	0,70	6,89
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	70/70	18,68	13,86	33,75	286,76	1,67	54,25	3,95	4,75	10,59	0,19	0,00	366,52	89,83	3,21	0,01	0,00	0,09	0,23	0,37
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	10,83	37,52	262,56	204,15	1204,20	23,04	48,87	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,26	0,15	2,76	3,81	42,40
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
ттк	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	26,57	123,70	427,00	150,92	21,56	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,40	1,40	0,00
<b>Итого</b>		<b>940</b>	<b>30,11</b>	<b>29,19</b>	<b>126,88</b>	<b>823,88</b>	<b>716,50</b>	<b>3992,43</b>	<b>341,00</b>	<b>273,55</b>	<b>507,98</b>	<b>14,30</b>	<b>380,40</b>	<b>1516,30</b>	<b>707,00</b>	<b>16,60</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>7,83</b>	<b>9,00</b>	<b>56,22</b>

День: шестой Неделя: вторая 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			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	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
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,75	6,28	19,25	142,86	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,66	9,39	22,58	199,90	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
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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 ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>31,89</b>	<b>32,68</b>	<b>117,87</b>	<b>824,54</b>	<b>1268,30</b>	<b>1572,16</b>	<b>133,29</b>	<b>105,68</b>	<b>324,41</b>	<b>5,41</b>	<b>86,36</b>	<b>4411,45</b>	<b>961,10</b>	<b>8,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>3,34</b>	<b>7,18</b>	<b>27,56</b>