

Утверждено  
 Директор ООО "Домашняя Кухня"  
 Фефилов А.Г.  
 01.03.2023 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ «Хохряковская СОШ»  
 Швецова Елена Юрьевна

Примерное ежедневное меню

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	T3	T4	B1	B2	PP	H3	C
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г																	
Обед																									
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,46	0,06	1,36	7,96	7,30	12,52	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,12	1,20
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16					0,79	1,44	5,16
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	15,49	16,67	26,13	301,80	45,52	4,18	2,35	7,20	97,20	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49					0,01	0,08	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	541,71	3,27	7,65	0,06	41,86	31,40	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00					0,01	0,01	0,00
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,10	0,16	1,60					0,01	0,10	0,16
т.т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,04	0,34	1,20	0,00					0,34	1,20	0,00
Итого за 'Обед'		760,00	26,75	24,44	100,79	705,30	1637,55	683,03	58,43	4,03	49,06	1124,60	285,09	2,34	0,17	0,11	1,36	3,15	8,45				1,36	3,15	8,45

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	T3	T4	B1	B2	PP	H3	C
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г																	
Обед																									
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00					0,24	0,43	6,00
63	Пуштые шал с курицей	200	2,78	3,20	15,13	98,75	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88					0,98	1,86	6,88
84-08	Минтай тушеный в томате с овощами	90	13,73	14,72	11,92	212,90	41,68	208,30	0,88	8,19	1242,00	215,19	1,37	0,10	0,10	1,20	3,95	2,46					1,20	3,95	2,46
92-08	Пюре картофельное	150	3,08	5,49	21,53	146,68	40,84	28,46	1,05	20,52	40,32	42,09	0,22	0,11	0,10	1,34	2,48	10,27					1,34	2,48	10,27
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56					0,01	0,03	2,56
т.т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,44	0,63	42,43	201,53	449,10	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00					0,65	1,98	0,00
Итого за 'Обед'		790,00	26,80	24,15	108,18	731,60	1767,91	132,59	4,43	48,71	2550,32	520,60	4,10	0,40	0,34	4,42	10,74	28,17					4,42	10,74	28,17

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

№ респ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего																			
<b>Обед</b>																							
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	133,20	134,01	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16	0,24	1,16
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,62	0,49	6,93	748,93	167,43	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,17	0,98	6,17
76-08	Котлета "Загядка"	90	17,80	10,40	30,01	280,02	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	0,77	2,44
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	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	1,90	12,08
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	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40	0,10	0,40	0,40
тпк	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	1,20	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760,00</b>	<b>26,67</b>	<b>24,06</b>	<b>104,10</b>	<b>706,45</b>	<b>1422,20</b>	<b>1226,60</b>	<b>124,37</b>	<b>95,20</b>	<b>249,21</b>	<b>5,64</b>	<b>43,76</b>	<b>3407,52</b>	<b>723,16</b>	<b>7,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>2,40</b>	<b>5,19</b>	<b>22,25</b>	<b>5,19</b>	<b>22,25</b>

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

№ респ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего																			
<b>Обед</b>																							
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	0,18	2,40
39-08	Борщ с капустой и картофелем со 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	0,86	6,57
444	Куры тушеные в соусе	100	16,69	2,68	3,08	102,92	1,91	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,11	0,00	0,01	0,07	0,19	0,26	0,19	0,26
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,02	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	0,00	0,00
тпк	Хлеб пшеничный	60	4,29	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	1,32	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>770,00</b>	<b>29,47</b>	<b>29,78</b>	<b>136,92</b>	<b>905,41</b>	<b>921,68</b>	<b>440,86</b>	<b>59,07</b>	<b>35,09</b>	<b>105,02</b>	<b>1,85</b>	<b>34,76</b>	<b>1023,64</b>	<b>290,85</b>	<b>2,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>1,06</b>	<b>2,57</b>	<b>9,23</b>	<b>2,57</b>	<b>9,23</b>

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г		ЭЦ, ккал	Углево-ды, г		Жиры, г	всего	Белки, г	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
		всего	всего																				
<b>Обед</b>																							
74Т	Икра кабачковая	60		52,44	3,12	5,64	0,78	0,78	11,31	8,70	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
44	Адырчи шнд	200		79,61	3,25	11,30	8,16	8,16	47,32	16,74	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
423	Тэфтели из говядины с рисом	90		215,70	16,27	21,50	12,68	12,68	31,03	7,39	11,37	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,20	0,59	1,08
97-08	Макаронные изделия отварные	150		200,06	6,00	31,46	5,16	5,16	37,23	7,01	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
153	Компот из сухофруктов	200		51,25	0,01	13,42	0,21	0,21	201,80	159,68	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
тпк	Хлеб пшеничный	60		134,35	0,42	28,28	4,29	4,29	33,94	7,31	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 за 'Обед'</b>		760,00		733,41	23,72	106,37	31,28	31,28	362,62	206,83	314,23	206,83	362,62	11,05	416,12	1104,31	709,67	8,96	0,26	0,32	5,94	7,53	15,82

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г		ЭЦ, ккал	Углево-ды, г		Жиры, г	всего	Белки, г	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
		всего	всего																				
<b>Обед</b>																							
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60		14,33	0,10	2,83	0,62	0,62	13,58	10,44	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
136	Суп картофельный с пшеничной крупой и куриным мясом	200/15		87,50	2,21	11,97	5,32	5,32	41,15	17,09	10,19	17,09	41,15	0,62	0,00	970,24	201,92	1,00	0,06	0,04	0,76	1,30	5,64
86-08	Минтай, запеченный в яйле	90		338,00	17,40	27,17	18,00	18,00	202,88	45,08	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
76-13	Картофель отварной	150		141,03	3,62	24,53	2,89	2,89	78,62	30,61	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,33	0,20	0,13	0,09	1,58	2,74	12,15
160Т	Напиток из сока	200		54,27	0,04	13,77	0,24	0,24	3,05	1,74	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
тпк	Хлеб пшеничный	60		134,35	0,42	28,28	4,29	4,29	33,94	7,31	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 за 'Обед'</b>		775,00		769,48	23,79	108,56	31,36	31,36	373,22	112,27	106,14	112,27	373,22	4,85	47,92	1400,32	386,02	5,31	0,35	0,32	3,91	10,32	24,91

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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего																			
<b>Обед</b>																							
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	33,83	133,74	19,38	9,48	62,33	0,83	58,80	722,12	182,77	2,84	0,04	0,12	0,29	1,21	3,88		
41-08	Щи из капусты с картофелем со 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	Гуляши из говядины	90	14,57	9,10	29,20	250,40	1123,91	73,04	13,33	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,64		
106-13	Каши перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	128,21	570,25	18,24	12,67	16,46	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	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	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00			
Итого за 'Обед'		760,00	25,75	24,03	107,38	734,63	2635,08	598,29	98,58	49,48	246,57	2,95	88,99	1600,34	405,66	5,92	0,17	0,20	1,93	4,94	15,36		

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

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего																			
<b>Обед</b>																							
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,46	0,06	1,36	7,96	666,6	74,44	12,14	7,3	12,52	0,32	0	14,4	3	0,06	0	0,04	0,12	1,2			
47-08	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	200/8	5,90	7,51	23,96	180,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0	966,4	201,2	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72		
87-08	Суфле "Рыбка Золотая"	90	16,80	12,03	8,06	190,80	2031,06	237,86	54,4	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,7	3,13	0,49		
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,1	1,05	20,52	40,32	42,1	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26		
ттк	Компот из яблок и изюма	200	0,45	0,10	26,13	100,80	6,53	69,1	4,17	2,14	2,56	0,56	0	6,75	1,25	0,05	0,01	0	0,06	0,1			
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0	2,4	0,6	0,84	0,08	0,04	0,34	1,2			
Итого за 'Обед'		768,00	30,42	25,82	103,80	733,00	4061,71	1406,98	143,29	107,70	365,43	5,29	77,09	1074,84	351,69	3,46	0,31	0,29	2,99	7,91	16,67		

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
<b>Обед</b>																							
74Т	Икра кабачковая	60	0,78	3,12	5,64	127,60	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	
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	89,30	163,07	50,94	10,16	6,86	27,03	0,37	6,00	961,92	210,40	2,06	0,03	0,03	0,24	0,74	0,52	
75-08	Котлета "Детская"	90	16,00	15,25	25,72	271,00	271,00	70,70	62,55	24,76	7,39	51,34	0,66	28,94	10,36	50,36	2,65	0,03	0,08	0,19	1,12	0,41	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	0,00	31,40	47,09	0,10	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,04	0,10	0,40	
тпк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760,00</b>	<b>27,99</b>	<b>27,41</b>	<b>106,73</b>	<b>747,61</b>	<b>1079,48</b>	<b>346,52</b>	<b>62,63</b>	<b>32,31</b>	<b>130,85</b>	<b>2,69</b>	<b>76,80</b>	<b>1323,68</b>	<b>374,35</b>	<b>5,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,11</b>	<b>3,65</b>	<b>6,33</b>		

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
<b>Обед</b>																							
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	54,08	133,20	134,01	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16	
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,90	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,94	
80-08	Котлета "Геркулес"	90	15,63	17,69	15,93	279,97	279,97	7,66	64,47	18,05	18,13	51,89	0,51	1,62	1,44	2,97	3,42	0,05	0,03	0,13	0,77	0,33	
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	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	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	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	
тпк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760,00</b>	<b>27,75</b>	<b>32,65</b>	<b>106,38</b>	<b>816,17</b>	<b>1772,65</b>	<b>612,92</b>	<b>97,24</b>	<b>62,70</b>	<b>192,99</b>	<b>3,21</b>	<b>85,54</b>	<b>785,64</b>	<b>218,32</b>	<b>8,47</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>1,73</b>	<b>5,13</b>	<b>13,71</b>		

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
<b>Обед</b>																					
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,70	7,90	68,64	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
113	Борщ сибирский	200	1,51	2,92	9,94	68,01	1,94	62,23	6,14	5,91	17,58	0,35	12,31	433,53	110,78	0,36	0,03	0,01	0,22	0,56	1,59
77-08	Котлета "Здоровье"	90	18,60	17,21	34,90	354,00	417,71	231,74	35,46	23,56	130,34	1,04	40,29	2130,03	431,01	1,17	0,14	0,12	2,53	5,75	2,41
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,51	0,37	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
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
	Хлеб пшеничный	60	4,29	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 за 'Обед'</b>		<b>760,00</b>	<b>27,95</b>	<b>27,23</b>	<b>118,14</b>	<b>807,15</b>	<b>1319,13</b>	<b>2749,03</b>	<b>309,82</b>	<b>222,65</b>	<b>444,76</b>	<b>11,20</b>	<b>447,63</b>	<b>2960,82</b>	<b>1018,45</b>	<b>8,55</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>7,96</b>	<b>11,70</b>	<b>12,56</b>

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
<b>Обед</b>																					
8	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
129	Рассольник ленинградский со сметаной и куриным мясом	200	4,60	5,14	15,40	124,96	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	16,80	9,95	17,82	215,91	306,28	32,67	27,21	3,44	21,11	0,08	17,74	16,07	24,78	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	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
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
	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 за 'Обед'</b>		<b>768,00</b>	<b>28,81</b>	<b>23,86</b>	<b>104,57</b>	<b>717,47</b>	<b>1248,05</b>	<b>1271,77</b>	<b>112,65</b>	<b>91,66</b>	<b>259,53</b>	<b>4,52</b>	<b>47,99</b>	<b>4538,40</b>	<b>899,33</b>	<b>4,85</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>2,76</b>	<b>5,42</b>	<b>24,22</b>

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей