

Утверждаю  
28.08.2022

Генеральный директор ООО «Манго» Майго Р.Р. Латыпов



Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

**Меню**  
**Осенне-зимний сезон**  
**12-18 лет**  
**2022-2023 г.**

### МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Понедельник  
Первая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	88,16	0,92	0,00	9,93	9,93	3,40	106,03	18,67	15,39	34,59	0,7	0	340,1	57,7	4,75	0,04	0,04	0,3	0,47	15,19
	Суп картофельный с бобовыми	250/25	258,21	12,43	7,47	9,87	0,69	19,67	218,19	97,2	67,38	209,5	3,37	17,7	1214	309,55	1,04	0,23	0,16	3,12	6,71	8,4
	Шницель натуральный рубленый	100	77,63	21,71	20,10	16,98	0,23	7,73	271,27	19,65	33,13	220,34	3,95	36,1	23,5	49,05	0,87	0,1	0,2	4,8	9,73	0
	Капуста тушеная	200	228,37	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,21	46,36	89,87	1,81	31,52	715,4	171,43	0,47	0,07	0,09	1,41	2,41	38,56
	Компот из яблок.	200	234,55	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	9,6	36,04	0,68	0,05	0,05	0,74	1,17	1,6
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		928,33	47,11	27,60	42,10	12,35	111,62	1010,37	352,66	225,12	711,02	13,75	85,34	2305	624,17	9,15	0,62	0,58	11,36	23,14	63,75

### МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Вторник  
Первая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат "Газалык"	100	73,57	1,29	0,00	9,90	9,90	8,68	127,39	30,05	14,12	24,5	0,59	0,03	245	41,43	4,66	0,03	0,03	0,51	0,7	29,52
	Щи из свежей капусты с картофелем и мя	250/25	434,97	8,52	7,30	9,24	0,21	8,05	149,08	138,12	82,6	188,15	2,82	17,31	1095	284,73	1,31	0,13	0,17	3,2	5,99	21,76
	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	150,08	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	43,85	178,71	1,03	10,26	2897	783,12	5,29	0,12	0,12	3,11	8,46	1,91
	Картофельное пюре	200	167,37	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,59	1,46	33,93	47,71	42,79	0,22	0,16	0,14	1,74	3,43	7,12
	Компот из сухофруктов	200	200,25	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	200,8	75	1,15	0,05	0,07	0,91	1,44	0,23
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		1067,66	39,94	27,68	36,49	20	117,34	953,72	361,56	255,75	678,37	9,57	61,55	4488	1227,5	13,97	0,61	0,59	10,46	22,68	60,54

### МЕНЮ 1 смена

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Помидор свежий.	100	92	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	784	133	0,7	0,06	0,04	0,49	0,7	24,5
	Рассольник ленинградский	250/25	285,22	9,93	8,23	11,64	0,39	15,81	208,48	84,99	53,97	182,98	2,46	26,11	1083	296,99	0,99	0,13	0,16	3,1	6,11	8,09
	Залеканка картофельная с мясом.	300	309,71	22,02	16,84	23,66	1,27	45,85	487,63	41,84	83,58	301,94	3,67	88,81	104,8	133,8	0,68	0,3	0,3	6,1	5,41	22,29
	Компот из кураги.	200	204,02	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	560	150,64	1,7	0,06	0,08	1,12	1,79	0,32
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	<b>Итого за прием</b>		932,37	40,95	25,06	36,50	3,00	131,36	1019,07	258,9	235,15	688,69	10,73	114,94	2534	714,83	5,41	0,67	0,63	11,8	16,67	55,2

### МЕНЮ

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат из свежей капусты с морской капустой	100	80,08	2,80	1,70	6,40	4,96	6,63	94,00	42,84	38,47	52,17	3,24	30,75	19,6	34,48	2,34	0,03	0,09	0,52	1,03	27,88
	Борщ с капустой и картофелем	250	311	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109,44	51,01	108,54	1,72	26,76	1135	317	0,93	0,09	0,11	1,3	2,24	9,56
	сосиска отварная	100	65,8	9,78	10,40	7,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,93	1,57	0	0	0	0,5	0,02	0,07	2,08	4,7	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	210,08	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	77,42	35,75	105,78	1,67	23,6	20,27	77,53	1,71	0,13	0,08	1,31	3,02	0
	Компот из кураги и чернослива	200	201,02	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	287,7	93,09	1,42	0,05	0,08	1,06	1,64	0,35
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	<b>Итого за прием</b>		909,4	29,60	12,41	26,37	7,29	133,53	978,67	365,61	220,68	563,26	12,03	81,13	1464	522,5	8,24	0,45	0,47	7,26	15,3	37,8

## МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Пятница  
Первая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Винегрет овощной	100	77,97	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	1029	201,67	4,54	0,03	0,03	0,38	0,74	2,58
	Суп-лапша домашняя с помидорами, цып	250	293,07	5,69	3,70	6,70	0,30	13,06	136,17	93,82	43,96	119,57	1,58	29,1	625,6	221,25	1,33	0,1	0,12	1,91	4,02	2,36
	Бифштекс	100	83,99	20,45	20,45	10,07	0,00	0,57	136,17	93,82	43,96	119,57	1,58	29,1	625,6	221,25	1,33	0,1	0,12	1,91	4,02	2,36
	Капуста тушеная	200	228,37	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,21	46,36	89,87	1,81	31,52	715,4	171,43	0,47	0,07	0,17	4,83	9,44	0,03
	Компот из яблок.	200	234,55	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	9,6	36,04	0,68	0,05	0,05	0,74	1,17	1,6
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,22	0,8	0
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,77	1,86	0
	Итого за прием		959,36	39,48	24,17	31,73	11,44	100,63	931,95	358,62	193,98	594,34	10,97	63,84	2382	634,98	10,81	0,44	0,51	10,26	20,43	45,12

## МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Суббота  
Первая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат "Сезонный"	100	57,96	1,13	0,00	7,70	7,70	3,97	89,39	27,95	13,65	23,44	0,49	0	1007	197,18	3,69	0,02	0,03	0,37	0,67	4,7
	Суп картофельный с макаронными издел	250	263,33	2,68	0,01	2,22	0,47	18,72	106,81	74,58	45,26	103,66	1,49	8,85	979,8	250,5	0,87	0,13	0,1	1,58	2,75	6,75
	Котлеты рыбные лобительские	100	121,41	11,77	10,84	5,63	2,21	6,34	122,89	39,86	24,97	155,12	0,88	27,2	2539	542,53	2,96	0,08	0,1	1,63	4,98	1,21
	Рагу из овощей	200	266,03	7,80	3,33	8,65	0,43	21,09	192,91	78,22	63,11	161,51	2,14	43,66	4080	896,51	0,91	0,2	0,15	2,43	5,25	15,36
	Компот из сухофруктов	200	200,25	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	200,8	75	1,15	0,05	0,07	0,91	1,44	0,23
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,22	0,8	0
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,77	1,86	0
	Пирожки печеные с мясом	75	47,41	9,22	6,28	5,94	0,75	24,08	188,31	16,41	14,26	81,18	1,16	5,6	21,18	21,28	0,9	0,05	0,05	1,38	4,06	0,47
	Итого за прием		997,82	40,21	20,46	31,18	12,72	143,57	1014,84	344,02	235,96	693,33	9,84	85,34	8829	1983,4	11,81	0,65	0,56	9,3	21,81	28,72

**МЕНЮ**

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Понедельник  
Вторая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)															
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	Витамины							
																		В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг			
	Обед																								
	Салат "Удмуртский"	100	83,99	3,40		11,90	9,86																		
	Суп из овощей	250	284,05	1,65	0,03	3,75	0,13	5,70	144,00	27,43	19,36	119,4	1,42	48,84	138	97,93	1,74	0,06	0,13	4,58	9,66	5,27			
	Жаркое по-домашнему	300	243,47	20,47	20,27	16,67	0,69	26,91	56,27	103,75	46,46	93,89	1,34	17,7	989,2	272,08	1,06	0,1	0,1	1,23	2,08	10,45			
	Компот из кураги.	200	204,02	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	458,83	33,69	65,66	322,7	4,82	33,98	170,3	91,55	0,91	0,21	0,27	6,87	14,29	15,02			
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	560	150,64	1,7	0,06	0,08	1,12	1,79	0,32			
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0			
	Итого за прием		856,96	33,44	28,39	33,32	11,82	102,73	961,73	283,22	209,5	714,3	11,29	100,54	1859	612,6	6,75	0,55	0,63	14,8	30,48	31,06			

**МЕНЮ**

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Вторник  
Вторая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)															
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	Витамины							
																		В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг			
	Обед																								
	Салат из свежей капусты	100	82,26	1,56	0,00	4,98	4,98	9,31	86,51	41,15	16,54	30,66	0,56	0,06	1192	202,5	2,32	0,03	0,04	0,66	0,85	36,32			
	Суп с крупой	250	275,75	3,09	0,01	2,58	0,87	16,72	103,51	100,3	57,44	128,8	1,66	8,85	1126	291,65	0,98	0,14	0,08	1,24	2,62	2,4			
	Рыба, припущенная в молоке	110	115,76	10,83	10,55	12,25	0,04	3,51	194,96	47,45	24,49	135,5	0,58	60,9	33,9	86,94	1,47	0,14	0,17	3,3	7,7	0,52			
	Картофель отварной	200	158,37	3,83	0,03	6,51	0,76	29,13	192,69	18,79	41,4	105,7	1,63	43,27	57,69	53,89	0,27	0,17	0,12	1,95	3,61	8			
	Компот из яблок.	200	234,55	0,15	0,00	0,14	0,16	25,36	98,34	71,47	29,28	56,32	1,53	0,02	9,6	36,04	0,68	0,05	0,05	0,74	1,17	1,6			
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0			
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0			
	Сочни из песочного теста с творогом	50	20,68	5,59	4,00	5,64	0,25	18,50	146,73	21,86	5,89	44,61	0,36	22,83	20,35	65,03	0,41	0,02	0,05	0,22	0,8	0			
	Итого за прием		928,79	28,99	11,60	33,06	8,14	141,06	1016,53	325,47	208,6	601,9	8,72	135,92	2441	736,44	7,48	0,68	0,57	9,08	20,04	48,86			

## МЕНЮ

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Огурец свежий	100	95	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	58,8	10	0,1	0,03	0,04	0,2	0,3	9,8
	Солянка сборная мясная	250	115,12	10,20	9,07	9,23	2,81	12,78	174,99	24,96	31,31	130,8	1,82	5,25	58,33	20,75	0,65	0,1	0,12	2,71	4,13	6,89
	Куры тушеные в соусе	100	104,32	19,17	18,61	23,51	0,09	2,09	296,39	29	27,53	172,1	1,62	74,45	384	196,76	0,75	0,06	0,12	4,99	12,56	2
	Рис припущенный	200	298,83	4,62	0,05	8,20	0,65	46,70	283,58	109,62	87,75	175	1,92	55,07	162	109,91	1,22	0,12	0,11	1,89	3,66	8,64
	Компот из кураги и чернослива	200	201,02	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	288	93,09	1,42	0,05	0,08	1,06	1,64	0,35
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		855,71	42,54	27,73	42,10	4,87	133,73	1085,16	300,02	242,7	694,9	9,78	134,79	952	430,91	5,48	0,48	0,52	11,83	24,96	27,68

## МЕНЮ

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат "Дружба"	100	82,02	2,04	1,91	6,19	4,91	15,50	67,19	37,83	127,5	65,02	12,08	24,61	5,88	26	2,28	0,04	0,09	0,33	0,41	2,45
	Уха со взбитым яйцом	250/25	541,77	6,79	5,34	5,40	0,28	12,84	139,83	121,33	48,54	166,6	2,4	32,89	250	130,12	2,08	0,17	0,18	3,16	7,09	4,9
	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	79,74	15,15	12,90	10,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	20,9	68,07	1,43	0,1	0,15	4,12	9,34	0,71
	Картофельное пюре	200	167,37	4,25	0,90	5,30	0,67	26,82	173,74	50,9	40,46	118,6	1,46	33,93	47,71	42,79	0,22	0,16	0,14	1,74	3,43	7,12
	Компот из яблок и апельсин.	200	218,99	0,29	0,00	0,11	0,13	30,87	119,53	69,78	27,93	54,18	1,15	0,02	14,8	33,64	0,63	0,05	0,05	0,67	1,06	6,8
	Хлеб пшеничный	60	22,62	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0,77	1,86	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	1,6	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		1131,3	35,46	20,06	28,68	7,34	140,25	949,54	350,16	304,4	659,6	21,11	140,83	341	301,02	7,98	0,64	0,66	11,01	24	21,99

## МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Пятница  
Вторая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Винегрет овощной	100	77,97	1,30	0,00	5,65	5,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	1029	201,67	4,54	0,03	0,03	0,38	0,74	2,58
	Суп картофельный с мясными фрикадель	250/25	110,91	9,60	8,27	6,59	0,36	13,33	151,58	21,87	30,32	125,8	1,85	3,67	947	203,07	0,37	0,1	0,11	2,54	5,21	8,43
	Котлета "Полтавская"	100	76,61	19,41	19,14	9,24	0,17	6,08	283,58	17,15	30,89	210	3,69	41,3	33,81	57,25	0,8	0,09	0,18	4,94	9,77	0,02
	Капуста тушеная	200	228,37	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,21	46,36	89,87	1,81	31,52	715	171,43	0,47	0,07	0,09	1,41	2,41	38,56
	Компот из сухофруктов	200	200,25	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	0,02	200,8	75	1,15	0,05	0,07	0,91	1,44	0,23
	Хлеб пшеничный	40	15,08	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0,02	0,51	1,24	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		727,99	41,40	27,43	26,55	7,41	103,09	945,29	286,23	193,1	615,9	11,36	76,51	2927	708,82	8,41	0,44	0,52	10,92	21,6	49,82

## МЕНЮ

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Суббота  
Вторая  
Осенне-зимний  
12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Обед</b>																						
	Салат из свежих помидоров	100	83,36	1,01	0,00	5,97	5,97	3,83	108,40	14,19	17,3	26,58	0,8	0	637	108,06	4,99	0,05	0,03	0,42	0,62	20,89
	Уха со взбитым яйцом	250	492,52	8,90	7,59	4,91	0,26	11,68	127,12	110,3	44,12	151,5	2,18	29,9	227	118,29	1,89	0,15	0,16	2,87	6,45	4,45
	Гуляш из говядины	125	67,02	14,69	13,98	10,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	94,52	42,12	0,47	0,04	0,1	3,24	6,71	0,92
	Каша гречневая	200	148,07	7,66	0,06	7,66	2,12	32,26	267,59	55,84	137,6	193,2	4,3	71,52	145	103,75	1,06	0,2	0,13	2,24	5,42	3,29
	сок яблочный	200	176,2	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0	0,01	0,02	0,16	0,4	1,6	0
	Хлеб пшеничный	40	15,08	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0,02	0,51	1,24	0	
	хлеб славянский	40	18,8	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0,22	0,8	0
	Итого за прием		1001	38,65	21,62	29,69	9,28	99,75	939,62	225,25	255,6	623,8	14,07	121,48	1105	372,62	9,69	0,56	0,49	9,67	21,64	31,15