

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"  
 Безугладникова И.В.

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Ген. директор  
 ООО "Большая Перемена Нск"  
 Е.Е. Даниленко

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (5-11 класс) на 2023-2024 учебный год

ОВЗ (5-11 классы) 7-11 лет Вводится с 1 Марта 2024 г. Сезон: Весна-лето

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |   |   | Энерг. Ккал | Витамины(мг) |   |   |    |    |    |    |    |    |  |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-----------|--------------------------------|-----------------|------------------|---|---|-------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|--|--|----------------------|--|--|--|--|
|           |                                |                 | Б                | Ж | У |             | В1           | С | А | Е  | Са | Р  | Mg | Fe |    |  |  |                      |  |  |  |  |
| 1         |                                | 2               | 3                | 4 | 5 | 6           | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |                      |  |  |  |  |

**Неделя №1**  
**День №1**  
**Понедельник**  
**Завтрак**  
**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                   |              |             |            |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013  | Каша пшеничная молочная жидкая 15 | 153,0        | 5,8         | 7,1        | 26,8        | 212,7        | 0,1        | 1,1         | 0,0        | 0,1        | 108,5        | 144,8        | 32,3        | 0,9        |
| 112/2013  | Яблочи 120                        | 120,0        | 0,0         | 0,0        | 11,8        | 56,4         | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,2        | 19,2         | 13,2         | 10,8        | 2,6        |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200                 | 200,0        | 0,1         | 0,0        | 15,0        | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0         | 3,0          | 1,0         | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40                 | 40,0         | 3,0         | 0,2        | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40           | 40,0         | 2,6         | 0,5        | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>553,0</b> | <b>11,5</b> | <b>7,8</b> | <b>86,9</b> | <b>495,5</b> | <b>0,3</b> | <b>14,2</b> | <b>0,0</b> | <b>0,8</b> | <b>160,7</b> | <b>250,2</b> | <b>68,5</b> | <b>5,8</b> |

**Обед**  
**Обед № 1**

|           |                                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 119/2013  | Икра свекольная 60                  | 60,0         | 1,4         | 4,2         | 6,2          | 69,0         | 0,0        | 4,7         | 0,0        | 2,3        | 26,4        | 34,8         | 18,0        | 1,0        |
| 134/2013  | Рассолыльник *Ленинградский 200 род | 200,0        | 1,6         | 4,2         | 13,0         | 103,0        | 0,1        | 6,1         | 0,0        | 1,9        | 12,4        | 50,4         | 21,0        | 0,7        |
| ТТК №4    | Тедтели говядина/птица в соусе кр   | 90,0         | 8,8         | 9,2         | 6,9          | 145,7        | 0,0        | 0,9         | 0,1        | 0,3        | 19,7        | 94,3         | 12,9        | 1,4        |
| 294/2013  | Макаронные изд. отварные с овоща    | 150,0        | 5,4         | 5,9         | 34,2         | 211,6        | 0,1        | 1,7         | 0,1        | 0,8        | 10,5        | 45,0         | 19,5        | 0,9        |
| 513 /2013 | Компот из вишни и яблок 200         | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 24,1         | 98,0         | 0,0        | 2,1         | 0,0        | 0,1        | 11,0        | 8,0          | 7,0         | 0,7        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                   | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0         | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30             | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5        | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>               | <b>760,0</b> | <b>21,7</b> | <b>24,1</b> | <b>109,4</b> | <b>752,1</b> | <b>0,3</b> | <b>15,6</b> | <b>0,1</b> | <b>5,8</b> | <b>96,5</b> | <b>299,4</b> | <b>96,7</b> | <b>6,2</b> |

**Обед № 2**

|           |                                     |       |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |       |     |
|-----------|-------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 76 /2013  | Винегрет овощной 60                 | 60,0  | 0,0  | 6,5  | 4,0  | 78,0  | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 2,8 | 13,8 | 24,0  | 10,8  | 0,5 |
| 134/2013  | Рассолыльник *Ленинградский 200 род | 200,0 | 1,6  | 4,2  | 13,0 | 103,0 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 1,9 | 12,4 | 50,4  | 21,0  | 0,7 |
| ТТК 33    | Купеш из гречки со свинойной 240    | 240,0 | 16,8 | 30,2 | 24,7 | 438,2 | 0,5 | 0,9 | 0,1 | 0,8 | 23,3 | 246,2 | 101,7 | 4,1 |
| 513 /2013 | Компот из вишни и яблок 200         | 200,0 | 0,2  | 0,0  | 24,1 | 98,0  | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 8,0   | 7,0   | 0,7 |

|          |                         |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |      |     |
|----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|------|-----|
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30       | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,3          | 6,0          | 19,5       | 4,2  | 0,3 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 10,5         | 47,4       | 14,1 | 1,2 |
|          | <b>ИТОГО Обед № 2</b>   | <b>760,0</b> | <b>22,9</b> | <b>41,5</b> | <b>90,8</b> | <b>842,0</b> | <b>0,6</b> | <b>14,2</b> | <b>0,1</b> | <b>5,8</b> | <b>77,0</b> | <b>395,5</b> | <b>158,8</b> | <b>7,5</b> |      |     |
|          | <b>Полдник</b>          |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |      |     |
|          | <b>Полдник</b>          |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |      |     |

|          |                            |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|----------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 564/2013 | Булочка Домашняя 80        | 100,0         | 6,0         | 10,4        | 48,3         | 250,7         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,7         | 12,0         | 46,7         | 8,0          | 0,7         |
| 518/2013 | Сок яблочный 200           | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 18,0         | 92,0          | 0,0        | 4,0         | 0,0        | 0,0         | 14,0         | 0,0          | 0,0          | 2,8         |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>       | <b>300,0</b>  | <b>6,6</b>  | <b>10,4</b> | <b>66,3</b>  | <b>342,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,7</b>  | <b>26,0</b>  | <b>46,7</b>  | <b>8,0</b>   | <b>3,5</b>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №1</b>    | <b>2373,0</b> | <b>62,7</b> | <b>83,8</b> | <b>353,4</b> | <b>2432,3</b> | <b>1,3</b> | <b>47,9</b> | <b>0,3</b> | <b>13,1</b> | <b>360,2</b> | <b>991,7</b> | <b>331,9</b> | <b>23,1</b> |
|          | <b>День №2</b>             |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|          | <b>Вторник</b>             |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|          | <b>Завтрак</b>             |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|          | <b>Комплекс 1 Завтрак1</b> |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 268/2013 | Каша рисовая молочная жидкая 150 | 153,0        | 4,1         | 6,5         | 24,3        | 172,1        | 0,0        | 1,2         | 0,0        | 0,1        | 107,6        | 113,9        | 23,7        | 0,3        |
| 112/2013 | Яблочки 120                      | 120,0        | 0,0         | 0,0         | 11,8        | 56,4         | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,2        | 19,2         | 13,2         | 10,8        | 2,6        |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200   | 200,0        | 3,2         | 2,9         | 15,9        | 79,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 126,0        | 90,0         | 14,0        | 0,1        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40          | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>553,0</b> | <b>12,9</b> | <b>10,1</b> | <b>85,3</b> | <b>473,9</b> | <b>0,2</b> | <b>14,5</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>274,8</b> | <b>306,3</b> | <b>72,9</b> | <b>5,1</b> |
|          | <b>Обед</b>                      |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|          | <b>Обед № 1</b>                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |              |            |            |              |              |              |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 61/2013  | Салат из моркови с зел. горошком 6 | 60,0         | 1,1         | 6,0         | 3,5         | 73,2         | 0,0        | 2,8          | 0,0        | 2,8        | 13,2         | 31,8         | 16,2         | 0,4        |
| 128/2013 | Борщ с капустой/картофелем 200     | 200,0        | 1,5         | 4,0         | 8,5         | 76,0         | 0,0        | 8,2          | 0,0        | 3,6        | 27,6         | 42,4         | 29,5         | 1,0        |
| ТТК      | Запеканка из печени с рисом/соус 7 | 100,0        | 8,4         | 4,1         | 7,7         | 151,4        | 0,1        | 4,0          | 0,0        | 0,5        | 12,9         | 154,0        | 12,9         | 3,1        |
| 426/2013 | Картофель отварной 150             | 150,0        | 2,8         | 7,3         | 19,0        | 153,0        | 0,2        | 20,9         | 0,0        | 0,2        | 16,5         | 78,0         | 30,0         | 1,2        |
| 519/2013 | Напиток из шиповника 200           | 200,0        | 0,7         | 0,0         | 22,8        | 97,0         | 0,0        | 70,0         | 0,0        | 0,0        | 12,0         | 3,0          | 3,0          | 1,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|          | <b>ИТОГО Обед № 1</b>              | <b>790,0</b> | <b>20,1</b> | <b>22,1</b> | <b>94,8</b> | <b>717,0</b> | <b>0,4</b> | <b>105,9</b> | <b>0,0</b> | <b>7,5</b> | <b>104,2</b> | <b>398,4</b> | <b>116,0</b> | <b>9,1</b> |
|          | <b>Обед № 2</b>                    |              |             |             |             |              |            |              |            |            |              |              |              |            |

|          |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 66/2013  | Салат картофельный с огурцами со   | 60,0         | 1,0         | 3,2         | 6,3          | 57,6         | 0,1        | 7,9         | 0,0        | 1,4        | 11,4         | 29,4         | 12,6         | 0,4         |
| 128/2013 | Борщ с капустой/картофелем 200     | 200,0        | 1,5         | 4,0         | 8,5          | 76,0         | 0,0        | 8,2         | 0,0        | 3,6        | 27,6         | 42,4         | 29,5         | 1,0         |
| ТТК35    | Котлета Домашняя говяжья/свинина с | 90,0         | 8,7         | 13,8        | 9,4          | 196,2        | 0,1        | 0,4         | 0,0        | 0,5        | 17,5         | 89,5         | 15,3         | 1,3         |
| 418/2013 | Пюре из гороха с маслом 150/3      | 153,0        | 14,7        | 4,5         | 29,3         | 217,0        | 0,3        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 84,7         | 236,7        | 79,4         | 5,0         |
| 519/2013 | Напиток из шиповника 200           | 200,0        | 0,7         | 0,0         | 22,8         | 97,0         | 0,0        | 70,0        | 0,0        | 0,0        | 12,0         | 3,0          | 3,0          | 1,5         |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7         | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6         |
|          | <b>ИТОГО Обед № 2</b>              | <b>783,0</b> | <b>32,2</b> | <b>26,2</b> | <b>109,6</b> | <b>810,2</b> | <b>0,7</b> | <b>86,5</b> | <b>0,1</b> | <b>6,0</b> | <b>175,2</b> | <b>490,1</b> | <b>164,1</b> | <b>11,1</b> |
|          | <b>Полдник</b>                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|          | <b>Полдник</b>                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |

Полдник  
Полдник

|          |                         |               |             |             |              |               |            |              |            |             |              |               |              |             |
|----------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 555/2013 | Крендель сахарный 80    | 100,0         | 5,5         | 10,5        | 47,0         | 244,0         | 0,1        | 0,0          | 0,1        | 1,0         | 12,8         | 46,9          | 7,5          | 0,6         |
| 517/2013 | Йогурт питьевой 200     | 200,0         | 6,8         | 5,0         | 11,0         | 116,2         | 0,1        | 1,2          | 0,0        | 0,0         | 238,0        | 182,0         | 28,0         | 0,2         |
|          | <b>ИТОГО Подник</b>     | <b>300,0</b>  | <b>12,3</b> | <b>15,5</b> | <b>58,0</b>  | <b>360,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,2</b>   | <b>0,1</b> | <b>1,0</b>  | <b>250,8</b> | <b>228,9</b>  | <b>35,5</b>  | <b>0,8</b>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №2</b> | <b>2426,0</b> | <b>77,5</b> | <b>73,9</b> | <b>347,7</b> | <b>2361,3</b> | <b>1,4</b> | <b>208,0</b> | <b>0,3</b> | <b>15,3</b> | <b>805,0</b> | <b>1423,7</b> | <b>388,5</b> | <b>26,2</b> |

**День №3**  
**Среда**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 262/2013  | Каша Манная молочная жидкая 200  | 203,0        | 6,2         | 7,5         | 30,8        | 215,4        | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,5        | 132,8        | 121,2        | 20,2        | 0,4        |
| 91/2013   | Бутерброд с сыром (2 вар.)35     | 35,0         | 5,0         | 8,1         | 7,4         | 123,0        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,3        | 137,0        | 99,0         | 10,0        | 0,3        |
| 494 /2013 | Чай с лимоном 200                | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2        | 61,0         | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0         | 0,4        |
| 112/2013  | Йоглики 100                      | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 2,2        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30          | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>598,0</b> | <b>15,6</b> | <b>16,2</b> | <b>88,2</b> | <b>571,2</b> | <b>0,2</b> | <b>14,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>316,6</b> | <b>302,1</b> | <b>59,5</b> | <b>4,9</b> |

**Обед**

**Обед № 1**

|           |                                |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 463/2013  | Маринад овощной с томатом 60   | 60,0         | 0,0         | 5,4         | 5,3         | 75,4         | 0,0        | 4,1         | 0,0        | 2,9        | 15,4        | 34,4         | 18,5         | 0,6        |
| 144/2013  | Суп картофельный с горохом 200 | 200,0        | 1,8         | 3,4         | 12,1        | 86,4         | 0,2        | 6,9         | 0,0        | 0,2        | 15,2        | 52,6         | 20,4         | 0,7        |
| 407/2013  | Рагу из птицы 240              | 240,0        | 18,9        | 19,7        | 21,8        | 340,1        | 0,2        | 14,3        | 0,0        | 4,3        | 34,3        | 190,6        | 53,5         | 2,5        |
| 511 /2013 | Компот из облепихи 200         | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 18,1        | 74,2         | 0,0        | 9,0         | 0,0        | 0,2        | 7,1         | 8,4          | 2,7          | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40              | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0         | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40        | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0        | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>          | <b>780,0</b> | <b>26,6</b> | <b>29,2</b> | <b>90,6</b> | <b>742,5</b> | <b>0,5</b> | <b>34,3</b> | <b>0,1</b> | <b>7,9</b> | <b>94,0</b> | <b>375,2</b> | <b>119,5</b> | <b>6,1</b> |

**Обед № 2**

|           |                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 422/2013  | Овощи отварные свекла 60         | 60,0         | 0,9         | 3,3         | 5,0          | 53,4         | 0,0        | 3,4         | 0,0        | 1,4        | 19,8        | 22,8         | 11,4        | 0,8        |
| 144/2013  | Суп картофельный с горохом 200   | 200,0        | 1,8         | 3,4         | 12,1         | 86,4         | 0,2        | 6,9         | 0,0        | 0,2        | 15,2        | 52,6         | 20,4        | 0,7        |
| ТТК №42   | Фрикадельки говяжья/птица в соус | 90,0         | 9,8         | 8,6         | 4,8          | 137,8        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,4        | 13,4        | 91,7         | 11,3        | 1,3        |
| 291/2013  | Макаронные изд. отварные 150     | 150,0        | 5,5         | 7,0         | 29,0         | 144,9        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 5,7         | 35,7         | 8,1         | 0,8        |
| 511 /2013 | Компот из облепихи 200           | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 18,1         | 74,2         | 0,0        | 9,0         | 0,0        | 0,2        | 7,1         | 8,4          | 2,7         | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0        | 39,0         | 8,4         | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50          | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>            | <b>810,0</b> | <b>26,2</b> | <b>23,4</b> | <b>115,5</b> | <b>728,2</b> | <b>0,4</b> | <b>19,5</b> | <b>0,1</b> | <b>3,6</b> | <b>90,7</b> | <b>329,2</b> | <b>85,8</b> | <b>6,5</b> |

**Подник**

**Подник**

|          |                         |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|----------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 112/2013 | Йоглики 150             | 160,0         | 0,0         | 0,0         | 14,7         | 70,5          | 0,0        | 10,5        | 0,0        | 0,3         | 24,0         | 16,5          | 13,5         | 3,3         |
| 516/2013 | КМ "Снежок" 200         | 200,0         | 5,4         | 5,0         | 21,6         | 165,0         | 0,1        | 1,4         | 0,0        | 0,0         | 240,0        | 180,0         | 28,0         | 0,2         |
|          | <b>ИТОГО Подник</b>     | <b>360,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>5,0</b>  | <b>36,3</b>  | <b>235,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>11,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>264,0</b> | <b>196,5</b>  | <b>41,5</b>  | <b>3,5</b>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №3</b> | <b>2548,0</b> | <b>73,8</b> | <b>73,8</b> | <b>330,6</b> | <b>2277,3</b> | <b>1,2</b> | <b>80,0</b> | <b>0,3</b> | <b>13,2</b> | <b>765,2</b> | <b>1203,0</b> | <b>306,3</b> | <b>21,0</b> |

**День №4**  
**Четверг**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|          |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 255/2013 | Каша ячневая Молоочная вязкая 200 | 203,0        | 6,4         | 11,4        | 35,8        | 271,2        | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,8        | 167,0        | 250,6        | 37,2        | 0,9        |
| 493/2013 | Чай с сахаром 200                 | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,0        | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0         | 3,0          | 1,0         | 0,3        |
| 112/2013 | Яблоко 100                        | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 2,2        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30                 | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30           | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>563,0</b> | <b>10,8</b> | <b>12,0</b> | <b>85,6</b> | <b>503,0</b> | <b>0,2</b> | <b>12,5</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>210,6</b> | <b>331,5</b> | <b>65,5</b> | <b>4,9</b> |

**Обед**

**Обед № 1**

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 76/2013  | Винегрет овощной 60                | 60,0         | 0,0         | 6,5         | 4,0         | 78,0         | 0,0        | 5,0         | 0,0        | 2,8        | 13,8         | 24,0         | 10,8         | 0,5        |
| 150/2013 | Суп картофельный с рыбой 200       | 200,0        | 7,9         | 3,9         | 12,1        | 114,8        | 0,1        | 9,7         | 0,0        | 0,3        | 34,6         | 148,2        | 45,6         | 1,3        |
| ТТК 33   | Кугельш из гречки со свинойной 240 | 240,0        | 16,8        | 30,2        | 24,7        | 438,2        | 0,5        | 0,9         | 0,1        | 0,8        | 23,3         | 246,2        | 101,7        | 4,1        |
| 508/2013 | Комлот из смеси сухофруктов 200    | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0        | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30                  | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2          | 0,3        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20            | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8         | 36,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,0          | 31,6         | 9,4          | 0,8        |
|          | <b>ИТОГО Обед № 1</b>              | <b>750,0</b> | <b>28,8</b> | <b>41,0</b> | <b>89,4</b> | <b>847,7</b> | <b>0,7</b> | <b>16,2</b> | <b>0,1</b> | <b>4,1</b> | <b>112,7</b> | <b>488,5</b> | <b>178,7</b> | <b>8,5</b> |

**Обед № 2**

|          |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 22/2013  | Салат из свежих помидор 60         | 60,0         | 0,0         | 6,1         | 2,1          | 66,0         | 0,0        | 9,9         | 0,0        | 3,0        | 7,8          | 14,4         | 10,8         | 0,5        |
| 150/2013 | Суп картофельный с рыбой 200       | 200,0        | 7,9         | 3,9         | 12,1         | 114,8        | 0,1        | 9,7         | 0,0        | 0,3        | 34,6         | 148,2        | 45,6         | 1,3        |
| ТТК 56   | Терфегли из горбуши с соусом красн | 90,0         | 7,7         | 4,7         | 7,6          | 125,9        | 0,1        | 0,4         | 0,0        | 0,6        | 26,9         | 103,9        | 22,6         | 0,6        |
| 429/2013 | Картофельное пюре 150              | 150,0        | 3,2         | 6,6         | 16,3         | 138,0        | 0,1        | 5,1         | 0,0        | 0,2        | 39,0         | 85,5         | 28,5         | 1,1        |
| 508/2013 | Комлот из смеси сухофруктов 200    | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50                  | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 50            | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|          | <b>ИТОГО Обед № 2</b>              | <b>800,0</b> | <b>26,4</b> | <b>22,3</b> | <b>106,7</b> | <b>762,7</b> | <b>0,6</b> | <b>25,6</b> | <b>0,1</b> | <b>4,6</b> | <b>163,8</b> | <b>482,5</b> | <b>145,0</b> | <b>7,4</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|          |                         |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|----------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 565/2013 | Булочка Дорожная 80     | 100,0         | 5,6         | 11,0        | 44,6         | 241,0         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,1         | 10,7         | 42,7          | 8,0          | 0,7         |
| 518/2013 | Сок персик-яблоко 200   | 200,0         | 0,1         | 0,0         | 22,8         | 110,0         | 0,0        | 4,0         | 0,0        | 0,0         | 14,0         | 0,0           | 0,0          | 2,8         |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>    | <b>300,0</b>  | <b>5,7</b>  | <b>11,0</b> | <b>67,4</b>  | <b>351,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,1</b>  | <b>24,7</b>  | <b>42,7</b>   | <b>8,0</b>   | <b>3,5</b>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №4</b> | <b>2413,0</b> | <b>71,7</b> | <b>86,3</b> | <b>349,1</b> | <b>2464,4</b> | <b>1,6</b> | <b>58,3</b> | <b>0,4</b> | <b>10,1</b> | <b>511,8</b> | <b>1345,2</b> | <b>397,2</b> | <b>24,2</b> |

**День №5**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|          |                                  |       |     |     |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
|----------|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 296/2013 | Макаронные изд. запеченные с сыр | 155,0 | 6,9 | 5,4 | 29,5 | 195,1 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,9 | 49,2 | 65,0 | 10,6 | 0,8 |
| 422/2013 | Овощи отварные морковь 60        | 60,0  | 0,8 | 2,2 | 2,2  | 33,0  | 0,0 | 12,7 | 0,0 | 0,1 | 22,2 | 14,4 | 7,8  | 0,4 |

|                                  |                         |              |             |            |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |     |
|----------------------------------|-------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----|
| 495 /2013                        | Чай с молоком 200       | 200,0        | 1,5         | 1,3        | 15,9        | 81,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,0        | 0,0          | 127,0        | 93,0        | 15,0       | 0,4 |
| 112/2013                         | Яблочки 100             | 100,0        | 0,0         | 0,0        | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 2,2        |     |
| 108/2013                         | Хлеб пшеничный 30       | 30,0         | 2,3         | 0,2        | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2         | 0,3        |     |
| 110/2013                         | Хлеб ржано-пшеничный 30 | 30,0         | 2,0         | 0,4        | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |     |
| <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> |                         | <b>575,0</b> | <b>13,5</b> | <b>9,5</b> | <b>82,4</b> | <b>480,9</b> | <b>0,2</b> | <b>24,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>231,0</b> | <b>250,3</b> | <b>60,7</b> | <b>5,3</b> |     |

**Обед**

**Обед № 1**

|                       |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 72/2013               | Салат картофельный 60              | 60,0         | 1,1         | 3,2         | 8,0          | 66,0         | 0,1        | 7,3         | 0,0        | 1,4        | 8,4          | 33,6         | 12,6         | 0,5        |
| 131/2013              | Свекольник 200                     | 200,0        | 1,7         | 3,6         | 9,6          | 77,6         | 0,1        | 7,3         | 0,0        | 0,2        | 30,2         | 55,4         | 35,9         | 1,2        |
| ТТК №22               | Шницель куриный в соусе красном    | 90,0         | 6,0         | 2,4         | 8,9          | 81,7         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,3        | 12,9         | 47,0         | 20,5         | 0,6        |
| 242 /2013             | Каша перловая рассыпчатая 150      | 150,0        | 4,6         | 6,7         | 31,5         | 209,3        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 19,5         | 159,5        | 19,5         | 0,9        |
| ТТК 26                | Комлот из свежих яблок с ч/рябиной | 200,0        | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 79,0         | 0,0        | 13,4        | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 8,0          | 6,9          | 0,3        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 60                  | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 50            | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
| <b>ИТОГО Обед № 1</b> |                                    | <b>810,0</b> | <b>21,3</b> | <b>17,0</b> | <b>118,3</b> | <b>745,1</b> | <b>0,4</b> | <b>29,4</b> | <b>0,1</b> | <b>3,1</b> | <b>118,0</b> | <b>421,4</b> | <b>127,3</b> | <b>6,2</b> |

**Обед № 2**

|                       |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 119/2013              | Лика морковная 60                  | 60,0         | 0,0         | 4,2         | 6,2          | 69,0         | 0,0        | 4,7         | 0,0        | 2,3        | 26,4         | 34,8         | 18,0         | 1,0        |
| 131/2013              | Свекольник 200                     | 200,0        | 1,7         | 3,6         | 9,6          | 77,6         | 0,1        | 7,3         | 0,0        | 0,2        | 30,2         | 55,4         | 35,9         | 1,2        |
| 406 /2013             | Глов из отварной птицы 240         | 240,0        | 18,3        | 18,2        | 43,3         | 410,3        | 0,0        | 1,5         | 0,0        | 6,2        | 37,7         | 152,0        | 35,4         | 1,5        |
| ТТК 26                | Комлот из свежих яблок с ч/рябиной | 200,0        | 0,0         | 0,0         | 13,8         | 79,0         | 0,0        | 13,4        | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 8,0          | 6,9          | 0,3        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7         | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
| <b>ИТОГО Обед № 2</b> |                                    | <b>780,0</b> | <b>25,6</b> | <b>26,7</b> | <b>106,2</b> | <b>802,3</b> | <b>0,2</b> | <b>27,0</b> | <b>0,0</b> | <b>9,1</b> | <b>133,8</b> | <b>339,4</b> | <b>120,6</b> | <b>6,0</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|                         |                          |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|-------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 564/2013                | Булочка Домашняя 80      | 100,0         | 6,0         | 10,4        | 48,3         | 250,7         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,7         | 12,0         | 46,7          | 8,0          | 0,7         |
| 518/2013                | Сок яблочно-грушевый 200 | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 32,6         | 102,0         | 0,0        | 8,0         | 0,0        | 0,0         | 20,0         | 0,0           | 0,0          | 0,6         |
| <b>ИТОГО Полдник</b>    |                          | <b>300,0</b>  | <b>6,6</b>  | <b>10,4</b> | <b>80,9</b>  | <b>352,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>8,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,7</b>  | <b>32,0</b>  | <b>46,7</b>   | <b>8,0</b>   | <b>1,3</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА День №5</b> |                          | <b>2465,0</b> | <b>67,0</b> | <b>63,6</b> | <b>387,8</b> | <b>2380,9</b> | <b>0,9</b> | <b>88,4</b> | <b>0,3</b> | <b>14,4</b> | <b>514,8</b> | <b>1057,8</b> | <b>316,6</b> | <b>18,7</b> |

**День №6**

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|                                  |                              |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------------------------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 260/2013                         | Каша "Дружба" 150/3          | 153,0        | 3,9         | 8,7         | 18,8        | 169,7        | 0,1        | 1,0         | 0,1        | 0,2        | 95,0         | 105,3        | 23,0        | 0,4        |
| 91/2013                          | Бутерброд с сыром (2 вар.)35 | 35,0         | 5,0         | 8,1         | 7,4         | 123,0        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,3        | 137,0        | 99,0         | 10,0        | 0,3        |
| 112/2013                         | Яблочки 120                  | 120,0        | 0,0         | 0,0         | 11,8        | 56,4         | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,2        | 19,2         | 13,2         | 10,8        | 2,6        |
| 494 /2013                        | Чай с лимоном 200            | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2        | 61,0         | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0         | 0,4        |
| 110/2013                         | Хлеб ржано-пшеничный 40      | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
| <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> |                              | <b>548,0</b> | <b>11,6</b> | <b>17,3</b> | <b>66,8</b> | <b>482,5</b> | <b>0,2</b> | <b>15,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,7</b> | <b>279,4</b> | <b>284,7</b> | <b>64,6</b> | <b>5,3</b> |

**Обед**

**Обед № 1**

|                       |                                    |              |             |             |              |              |            |            |            |            |             |              |              |            |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 119/2013              | Икра свекольная 60                 | 60,0         | 1,4         | 4,2         | 6,2          | 69,0         | 0,0        | 4,7        | 0,0        | 2,3        | 26,4        | 34,8         | 18,0         | 1,0        |
| 138/2004              | Суп картофельный с рисом 200       | 200,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8        | 0,0        | 2,4        | 7,5         | 41,5         | 15,3         | 0,4        |
| ТТК №20               | Коллета куриная в соусе красном 60 | 90,0         | 6,0         | 2,4         | 8,9          | 81,7         | 0,0        | 1,3        | 0,0        | 0,3        | 12,9        | 47,0         | 20,5         | 0,6        |
| 414/2013              | Рис отварной 150                   | 150,0        | 3,7         | 6,1         | 33,8         | 204,6        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 5,1         | 70,8         | 22,8         | 0,5        |
| 507 /2013             | Компот из свежих яблоч 200         | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 69,6         | 0,0        | 2,3        | 0,0        | 0,2        | 20,1        | 15,6         | 13,2         | 1,7        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7         | 94,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,4        | 8,0         | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 14,0        | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
| <b>ИТОГО Обед № 1</b> |                                    | <b>780,0</b> | <b>18,5</b> | <b>18,4</b> | <b>114,2</b> | <b>711,6</b> | <b>0,2</b> | <b>9,1</b> | <b>0,1</b> | <b>5,8</b> | <b>94,0</b> | <b>298,9</b> | <b>114,2</b> | <b>6,2</b> |

**Обед № 2**

|                       |                                 |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 107/2013              | Огурцы соленые(овощи натур.) 60 | 60,0         | 0,5         | 0,0         | 1,0         | 7,8          | 0,0        | 3,0         | 0,0        | 0,0        | 13,8         | 14,4         | 8,4          | 0,4        |
| 138/2004              | Суп картофельный с рисом 200    | 200,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0        | 120,3        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 2,4        | 7,5          | 41,5         | 15,3         | 0,4        |
| 407/2013              | Рагу из птицы 240               | 240,0        | 18,9        | 19,7        | 21,8        | 340,1        | 0,2        | 14,3        | 0,0        | 4,3        | 34,3         | 190,6        | 53,5         | 2,5        |
| 507 /2013             | Компот из свежих яблоч 200      | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0        | 69,6         | 0,0        | 2,3         | 0,0        | 0,2        | 20,1         | 15,6         | 13,2         | 1,7        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 50         | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0        | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 50               | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 24,6        | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| <b>ИТОГО Обед № 2</b> |                                 | <b>800,0</b> | <b>28,3</b> | <b>25,7</b> | <b>96,4</b> | <b>745,8</b> | <b>0,3</b> | <b>20,3</b> | <b>0,0</b> | <b>7,4</b> | <b>103,2</b> | <b>373,6</b> | <b>120,8</b> | <b>7,4</b> |

**Полдник****Полдник**

|                         |                             |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 590 (2013               | Печенье Кремень(кульское)50 | 100,0         | 3,6         | 4,8         | 37,2         | 208,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 7,3          | 22,5         | 5,0          | 0,5         |
| 518/2013                | Сок яблочный 200            | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 18,0         | 92,0          | 0,0        | 4,0         | 0,0        | 0,0         | 14,0         | 0,0          | 0,0          | 2,8         |
| <b>ИТОГО Полдник</b>    |                             | <b>300,0</b>  | <b>4,2</b>  | <b>4,8</b>  | <b>55,2</b>  | <b>300,5</b>  | <b>0,0</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,9</b>  | <b>21,3</b>  | <b>22,5</b>  | <b>5,0</b>   | <b>3,3</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА День №6</b> |                             | <b>2428,0</b> | <b>62,6</b> | <b>66,2</b> | <b>332,6</b> | <b>2240,3</b> | <b>0,8</b> | <b>49,3</b> | <b>0,2</b> | <b>14,7</b> | <b>497,7</b> | <b>979,7</b> | <b>304,6</b> | <b>22,2</b> |

**Неделя №2****День №7****Понедельник****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|                                  |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 265/2013                         | Каша кукурузная молочная жидкая 2 | 203,0        | 6,2         | 7,5         | 37,0        | 240,0        | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,3        | 127,4        | 133,2        | 25,8        | 1,2        |
| 493 /2013                        | Чай с сахаром 200                 | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,0        | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0         | 3,0          | 1,0         | 0,3        |
| 112/2013                         | Яблочки 100                       | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 2,2        |
| 108/2013                         | Хлеб пшеничный 40                 | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013                         | Хлеб ржано-пшеничный 40           | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
| 100/2013                         | Сыр твердый (порциями) 10         | 10,0         | 2,7         | 2,6         | 0,0         | 34,3         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,1        | 90,0         | 59,0         | 5,0         | 0,1        |
| <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> |                                   | <b>593,0</b> | <b>14,6</b> | <b>10,8</b> | <b>95,1</b> | <b>547,7</b> | <b>0,2</b> | <b>12,5</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>266,5</b> | <b>295,4</b> | <b>65,2</b> | <b>5,8</b> |

**Обед****Обед № 1**

|           |                                |       |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |      |     |
|-----------|--------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 72/2013   | Салат картофельный 60          | 60,0  | 1,1  | 3,2  | 8,0  | 66,0  | 0,1 | 7,3 | 0,0 | 1,4 | 8,4  | 33,6  | 12,6 | 0,5 |
| 128/2013  | Борщ с капустой/картофелем 200 | 200,0 | 1,5  | 4,0  | 8,5  | 76,0  | 0,0 | 8,2 | 0,0 | 3,6 | 27,6 | 42,4  | 29,5 | 1,0 |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 240     | 240,0 | 18,3 | 18,2 | 43,3 | 410,3 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 6,2 | 37,7 | 152,0 | 35,4 | 1,5 |

|           |                          |              |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |             |            |
|-----------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 519 /2013 | Напиток из шиповника 200 | 200,0        | 0,7         | 0,0         | 22,8         | 97,0         | 0,0        | 70,0        | 0,0        | 0,0         | 12,0         | 3,0          | 3,0         | 1,5        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30  | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30        | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 6,0          | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>    | <b>760,0</b> | <b>25,9</b> | <b>26,0</b> | <b>107,6</b> | <b>774,1</b> | <b>0,2</b> | <b>87,0</b> | <b>0,0</b> | <b>11,4</b> | <b>102,2</b> | <b>297,9</b> | <b>98,8</b> | <b>5,9</b> |

**Обед № 2**

|           |                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 106 /2013 | Огурцы свежие (овощи натур) 60   | 60,0         | 0,5         | 0,0         | 1,5          | 8,4          | 0,0        | 6,0         | 0,0        | 0,1        | 13,8         | 25,2         | 8,4          | 0,4         |
| 128/2013  | Борщ с капустой/картофелем 200   | 200,0        | 1,5         | 4,0         | 8,5          | 76,0         | 0,0        | 8,2         | 0,0        | 3,6        | 27,6         | 42,4         | 29,5         | 1,0         |
| ТТК №2    | Тертлеги Ежки говядина/птица в с | 90,0         | 8,1         | 13,1        | 9,8          | 189,4        | 0,0        | 0,7         | 0,1        | 0,5        | 18,0         | 95,6         | 13,7         | 1,3         |
| 519 /2013 | Каша гречневая рассыпчатая 150   | 150,0        | 8,7         | 7,8         | 37,0         | 253,1        | 0,2        | 0,0         | 0,6        | 0,6        | 14,3         | 202,7        | 135,3        | 4,6         |
| 110/2013  | Напиток из шиповника 200         | 200,0        | 0,7         | 0,0         | 22,8         | 97,0         | 0,0        | 70,0        | 0,0        | 0,0        | 12,0         | 3,0          | 3,0          | 1,5         |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30          | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1         | 1,2         |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2          | 0,3         |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>            | <b>760,0</b> | <b>23,8</b> | <b>25,5</b> | <b>104,6</b> | <b>748,7</b> | <b>0,4</b> | <b>84,9</b> | <b>0,1</b> | <b>5,1</b> | <b>102,2</b> | <b>435,7</b> | <b>208,2</b> | <b>10,2</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|          |                      |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |            |            |
|----------|----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 555/2013 | Крепдель сахарный 80 | 100,0        | 5,5        | 10,5        | 47,0        | 244,0        | 0,1        | 0,0        | 0,1        | 1,0        | 12,8        | 46,9        | 7,5        | 0,6        |
| 518/2013 | Сок яблочный 200     | 200,0        | 0,6        | 0,0         | 18,0        | 92,0         | 0,0        | 4,0        | 0,0        | 0,0        | 14,0        | 0,0         | 0,0        | 2,8        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b> | <b>300,0</b> | <b>6,1</b> | <b>10,5</b> | <b>65,0</b> | <b>336,0</b> | <b>0,1</b> | <b>4,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>26,8</b> | <b>46,9</b> | <b>7,5</b> | <b>3,4</b> |

**ИТОГО ЗА День №7**

2413,0 70,4 72,8 372,3 2406,5 0,9 188,4 0,3 18,5 497,7 1076,0 379,7 25,3

**День №8**

**Вторник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013 | Каша пшениная молочная жидкая 15 | 153,0        | 5,8         | 7,1         | 26,8        | 212,7        | 0,1        | 1,1         | 0,0        | 0,1        | 108,5        | 144,8        | 32,3        | 0,9        |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200   | 200,0        | 3,2         | 2,9         | 15,9        | 79,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 126,0        | 90,0         | 14,0        | 0,1        |
| 112/2013 | Яблоко 100                       | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 0,1        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 2,2        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 50          | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0        | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>543,0</b> | <b>15,3</b> | <b>10,8</b> | <b>89,2</b> | <b>523,2</b> | <b>0,3</b> | <b>12,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>276,1</b> | <b>350,8</b> | <b>84,4</b> | <b>5,6</b> |

**Обед**

**Обед № 1**

|           |                                  |              |             |             |              |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 76 /2013  | Винегрет овощной 60              | 60,0         | 0,0         | 6,5         | 4,0          | 78,0         | 0,0        | 5,0        | 0,0        | 2,8        | 13,8        | 24,0         | 10,8        | 0,5        |
| 138/2004  | Суп картофельный с рисом 200     | 200,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8        | 0,0        | 2,4        | 7,5         | 41,5         | 15,3        | 0,4        |
| ТТК 101   | Суфле куриное с морковью в соусе | 90,0         | 8,7         | 12,8        | 9,4          | 195,0        | 0,0        | 1,2        | 0,0        | 0,1        | 31,4        | 124,2        | 29,5        | 1,2        |
| 414/2013  | Рис отварной 150                 | 150,0        | 3,7         | 6,1         | 33,8         | 204,6        | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 0,3        | 5,1         | 70,8         | 22,8        | 0,5        |
| 508 /2013 | Компот из смеси сухофруктов 200  | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5        | 0,0        | 0,0        | 28,0        | 19,0         | 7,0         | 1,5        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 6,0         | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 20          | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8          | 36,2         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 7,0         | 31,6         | 9,4         | 0,8        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>            | <b>750,0</b> | <b>18,1</b> | <b>30,8</b> | <b>112,8</b> | <b>814,6</b> | <b>0,2</b> | <b>7,5</b> | <b>0,1</b> | <b>5,9</b> | <b>98,8</b> | <b>330,6</b> | <b>99,0</b> | <b>5,2</b> |

**Обед № 2**

|                       |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 61/2013               | Салат из моркови с зел. горошком 6 | 60,0         | 1,1         | 6,0         | 3,5          | 73,2         | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 2,8        | 13,2         | 31,8         | 16,2         | 0,4        |
| 138/2004              | Суп картофельный с рисом 200       | 200,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 2,4        | 7,5          | 41,5         | 15,3         | 0,4        |
| 407/2013              | Рагу из птицы 240                  | 240,0        | 18,9        | 19,7        | 21,8         | 340,1        | 0,2        | 14,3        | 0,0        | 4,3        | 34,3         | 190,6        | 53,5         | 2,5        |
| 508 /2013             | Компот из смеси сухофруктов 200    | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7         | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 50            | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
| <b>ИТОГО Обед № 2</b> |                                    | <b>790,0</b> | <b>28,4</b> | <b>31,5</b> | <b>106,0</b> | <b>828,1</b> | <b>0,4</b> | <b>18,3</b> | <b>0,0</b> | <b>9,9</b> | <b>108,5</b> | <b>387,9</b> | <b>121,0</b> | <b>7,1</b> |

**Полдник**  
**Полдник**

|                         |                  |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|-------------------------|------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 112/2013                | Яблоко 150       | 160,0         | 0,0         | 0,0         | 14,7         | 70,5          | 0,0        | 10,5        | 0,0        | 0,3         | 24,0         | 16,5          | 13,5         | 3,3         |
| 516/2013                | Клм "Снежок" 200 | 200,0         | 5,4         | 5,0         | 21,6         | 165,0         | 0,1        | 1,4         | 0,0        | 0,0         | 240,0        | 180,0         | 28,0         | 0,2         |
| <b>ИТОГО Полдник</b>    |                  | <b>360,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>5,0</b>  | <b>36,3</b>  | <b>235,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>11,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>264,0</b> | <b>196,5</b>  | <b>41,5</b>  | <b>3,5</b>  |
| <b>ИТОГО За День №8</b> |                  | <b>2443,0</b> | <b>67,2</b> | <b>78,1</b> | <b>344,3</b> | <b>2401,3</b> | <b>1,0</b> | <b>50,1</b> | <b>0,2</b> | <b>16,9</b> | <b>747,4</b> | <b>1265,8</b> | <b>345,9</b> | <b>21,4</b> |

**День №9**  
**Среда**  
**Завтрак**  
**Комплекс 1 Завтрак1**

|                                  |                                 |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 262/2013                         | Каша манная молочная жидкая 200 | 203,0        | 6,2         | 7,5         | 30,8        | 215,4        | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,5        | 132,8        | 121,2        | 20,2        | 0,4        |
| 91/2013                          | Бутерброд с сыром (2 вар.)35    | 35,0         | 5,0         | 8,1         | 7,4         | 123,0        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,3        | 137,0        | 99,0         | 10,0        | 0,3        |
| 112/2013                         | Яблоко 100                      | 110,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1         | 11,0         | 9,0         | 2,2        |
| 494 /2013                        | Чай с лимоном 200               | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2        | 61,0         | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0         | 0,4        |
| 110/2013                         | Хлеб ржано-пшеничный 50         | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0        | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
| <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> |                                 | <b>598,0</b> | <b>14,6</b> | <b>16,2</b> | <b>80,2</b> | <b>536,9</b> | <b>0,2</b> | <b>14,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>317,6</b> | <b>314,2</b> | <b>64,7</b> | <b>5,3</b> |

**Обед**  
**Обед № 1**

|                       |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 60/2013               | Салат из свежеты с яблоками 60     | 60,0         | 0,9         | 6,0         | 5,1          | 78,6         | 0,0        | 3,3         | 0,0        | 2,7        | 22,2         | 24,6         | 12,6         | 0,8        |
| 142/2013              | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200,0        | 1,4         | 4,0         | 6,2          | 96,4         | 0,0        | 14,8        | 0,0        | 1,9        | 27,2         | 38,0         | 17,8         | 0,6        |
| ТТК 56                | Тертелли из горбуши с соусом красн | 90,0         | 7,7         | 4,7         | 7,6          | 125,9        | 0,1        | 0,4         | 0,0        | 0,6        | 26,9         | 103,9        | 22,6         | 0,6        |
| 429 /2013             | Картофельное пюре 150              | 150,0        | 3,2         | 6,6         | 16,3         | 138,0        | 0,1        | 5,1         | 0,0        | 0,2        | 39,0         | 85,5         | 28,5         | 1,1        |
| 507 /2013             | Компот из свежих яблок 200         | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 69,6         | 0,0        | 2,3         | 0,0        | 0,2        | 20,1         | 15,6         | 13,2         | 1,7        |
| 108/2013              | Хлеб пшеничный 60                  | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013              | Хлеб ржано-пшеничный 60            | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
| <b>ИТОГО Обед № 1</b> |                                    | <b>820,0</b> | <b>22,0</b> | <b>22,5</b> | <b>100,1</b> | <b>758,1</b> | <b>0,5</b> | <b>25,9</b> | <b>0,1</b> | <b>6,2</b> | <b>168,4</b> | <b>401,4</b> | <b>131,3</b> | <b>7,8</b> |

**Обед № 2**

|           |                                    |       |     |     |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----------|------------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 66/2013   | Салат картофельный с огурцами со   | 60,0  | 1,0 | 3,2 | 6,3  | 57,6  | 0,1 | 7,9  | 0,0 | 1,4 | 11,4 | 29,4  | 12,6 | 0,4 |
| 142/2013  | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200,0 | 1,4 | 4,0 | 6,2  | 96,4  | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 1,9 | 27,2 | 38,0  | 17,8 | 0,6 |
| ТТК       | Запеканка из печени с рисом/соус 7 | 100,0 | 8,4 | 4,1 | 7,7  | 151,4 | 0,1 | 4,0  | 0,0 | 0,5 | 12,9 | 154,0 | 12,9 | 3,1 |
| 291/2013  | Макаронные изд. отварные 150       | 150,0 | 5,5 | 7,0 | 29,0 | 144,9 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,8 | 5,7  | 35,7  | 8,1  | 0,8 |
| 507 /2013 | Компот из свежих яблок 200         | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 69,6  | 0,0 | 2,3  | 0,0 | 0,2 | 20,1 | 15,6  | 13,2 | 1,7 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                  | 60,0  | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,7 | 12,0 | 39,0  | 8,4  | 0,7 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 60            | 60,0  | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 108,6 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 94,8  | 28,2 | 2,3 |

|                |  |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------|--|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| ИТОГО Обед № 2 |  | 830,0 | 25,1 | 19,5 | 114,1 | 769,5 | 0,4 | 29,0 | 0,0 | 5,5 | 110,3 | 406,5 | 101,2 | 9,6 |
| <b>Полдник</b> |  |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
| <i>Полдник</i> |  |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |

|                  |                     |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |        |       |      |
|------------------|---------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|--------|-------|------|
| 564/2013         | Булочка Домашняя 80 | 100,0  | 6,0  | 10,4 | 48,3  | 250,7  | 0,1 | 0,0  | 0,1 | 0,7  | 12,0  | 46,7   | 8,0   | 0,7  |
| 518/2013         | Сок яблочный 200    | 200,0  | 0,6  | 0,0  | 18,0  | 92,0   | 0,0 | 4,0  | 0,0 | 0,0  | 14,0  | 0,0    | 0,0   | 2,8  |
| ИТОГО Полдник    |                     | 300,0  | 6,6  | 10,4 | 66,3  | 342,7  | 0,1 | 4,0  | 0,1 | 0,7  | 26,0  | 46,7   | 8,0   | 3,5  |
| ИТОГО ЗА День №9 |                     | 2548,0 | 68,3 | 68,6 | 360,7 | 2407,2 | 1,2 | 73,1 | 0,2 | 13,4 | 622,3 | 1168,8 | 305,2 | 26,2 |

### День №10

Четверг

Завтрак

*Комплекс 1 Завтрак1*

|                           |                         |       |      |     |      |       |     |       |     |     |       |       |      |     |
|---------------------------|-------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|-------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 260/2013                  | Каша "Дружба" 150/3     | 153,0 | 3,9  | 8,7 | 18,8 | 169,7 | 0,1 | 1,0   | 0,1 | 0,2 | 95,0  | 105,3 | 23,0 | 0,4 |
| 112/2013                  | Апельсины 200           | 200,0 | 0,0  | 0,0 | 16,2 | 86,0  | 0,1 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68,0  | 46,0  | 26,0 | 0,6 |
| 493 /2013                 | Чай с сахаром 200       | 200,0 | 0,1  | 0,0 | 15,0 | 60,0  | 0,0 | 1,1   | 0,0 | 0,0 | 11,0  | 3,0   | 1,0  | 0,3 |
| 108/2013                  | Хлеб пшеничный 40       | 40,0  | 3,0  | 0,2 | 19,7 | 94,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,4 | 8,0   | 26,0  | 5,6  | 0,4 |
| 110/2013                  | Хлеб ржано-пшеничный 50 | 50,0  | 3,3  | 0,6 | 17,0 | 90,5  | 0,1 | 0,0   | 0,0 | 0,0 | 17,5  | 79,0  | 23,5 | 2,0 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 |                         | 643,0 | 10,3 | 9,5 | 86,7 | 500,2 | 0,3 | 122,1 | 0,1 | 1,0 | 199,5 | 259,3 | 79,1 | 3,7 |

Обед

*Обед № 1*

|                |                                    |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------|------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 119/2013       | Икра морковная 60                  | 60,0  | 0,0  | 4,2  | 6,2   | 69,0  | 0,0 | 4,7  | 0,0 | 2,3 | 26,4  | 34,8  | 18,0  | 1,0 |
| 134/2013       | Рассольник *Ленинградский 200 род  | 200,0 | 1,6  | 4,2  | 13,0  | 103,0 | 0,1 | 6,1  | 0,0 | 1,9 | 12,4  | 50,4  | 21,0  | 0,7 |
| ТТК №20        | Котлета куриная в соусе красном 60 | 90,0  | 6,0  | 2,4  | 8,9   | 81,7  | 0,0 | 1,3  | 0,0 | 0,3 | 12,9  | 47,0  | 20,5  | 0,6 |
| 418 /2013      | Пюре из гороха с маслом 150/3      | 153,0 | 14,7 | 4,5  | 29,3  | 217,0 | 0,3 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 84,7  | 236,7 | 79,4  | 5,0 |
| ТТК25          | Компот из облепихи и яблоками 200  | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 12,5  | 97,0  | 0,0 | 26,8 | 0,0 | 0,0 | 18,2  | 8,4   | 9,0   | 0,5 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0  | 3,0  | 0,2  | 19,7  | 94,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 8,0   | 26,0  | 5,6   | 0,4 |
| 110/2013       | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0  | 2,6  | 0,5  | 13,6  | 72,4  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 14,0  | 63,2  | 18,8  | 1,6 |
| ИТОГО Обед № 1 |                                    | 783,0 | 27,9 | 16,0 | 103,2 | 734,1 | 0,5 | 39,0 | 0,1 | 4,9 | 176,5 | 466,4 | 172,3 | 9,8 |

Обед № 2

|                |                                   |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------|-----------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 119/2013       | Икра свекольная 60                | 60,0  | 1,4  | 4,2  | 6,2   | 69,0  | 0,0 | 4,7  | 0,0 | 2,3 | 26,4  | 34,8  | 18,0  | 1,0 |
| 134/2013       | Рассольник *Ленинградский 200 род | 200,0 | 1,6  | 4,2  | 13,0  | 103,0 | 0,1 | 6,1  | 0,0 | 1,9 | 12,4  | 50,4  | 21,0  | 0,7 |
| ТТК №5         | Голубцы ленивые (говядина) с соус | 90,0  | 6,5  | 6,4  | 4,7   | 102,8 | 0,0 | 8,4  | 0,1 | 0,2 | 24,0  | 70,1  | 14,3  | 1,0 |
| 426 /2013      | Картофель отварной 150            | 150,0 | 2,8  | 7,3  | 19,0  | 153,0 | 0,2 | 20,9 | 0,0 | 0,2 | 16,5  | 78,0  | 30,0  | 1,2 |
| ТТК25          | Компот из облепихи и яблоками 200 | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 12,5  | 97,0  | 0,0 | 26,8 | 0,0 | 0,0 | 18,2  | 8,4   | 9,0   | 0,5 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный 60                 | 60,0  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,7 | 12,0  | 39,0  | 8,4   | 0,7 |
| 110/2013       | Хлеб ржано-пшеничный 60           | 60,0  | 4,0  | 0,7  | 20,4  | 108,6 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 21,0  | 94,8  | 28,2  | 2,3 |
| ИТОГО Обед № 2 |                                   | 820,0 | 20,9 | 23,3 | 105,3 | 774,4 | 0,4 | 66,9 | 0,1 | 5,2 | 130,5 | 375,5 | 128,9 | 7,5 |

Полдник

*Полдник*

|          |                     |       |     |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|----------|---------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 565/2013 | Булочка Дорожная 80 | 100,0 | 5,6 | 11,0 | 44,6 | 241,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 10,7  | 42,7  | 8,0  | 0,7 |
| 517/2013 | Йогурт питьевой 200 | 200,0 | 6,8 | 5,0  | 11,0 | 116,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 238,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |

|                   |        |      |      |       |        |     |       |     |      |       |        |       |      |
|-------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|-------|-----|------|-------|--------|-------|------|
| ИТОГО Полдник     | 300,0  | 12,4 | 16,0 | 55,6  | 357,2  | 0,1 | 1,2   | 0,1 | 0,1  | 248,7 | 224,7  | 36,0  | 0,9  |
| ИТОГО ЗА День №10 | 2546,0 | 71,5 | 64,8 | 350,8 | 2365,9 | 1,4 | 229,2 | 0,4 | 11,1 | 755,1 | 1325,9 | 416,3 | 21,9 |

### День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

|                           |                                  |       |      |       |       |       |      |      |     |       |       |       |      |     |
|---------------------------|----------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| 296 /2013                 | Макаронные изд. запеченные с сыр | 155,0 | 6,9  | 5,4   | 29,5  | 195,1 | 0,1  | 0,0  | 0,0 | 0,9   | 49,2  | 65,0  | 10,6 | 0,8 |
| 497/2013                  | Какао с молоком (2й вариант) 200 | 200,0 | 5,0  | 4,4   | 31,7  | 156,0 | 0,1  | 1,7  | 0,0 | 0,0   | 163,0 | 150,0 | 39,0 | 1,3 |
| 112/2013                  | Яблоки 120                       | 120,0 | 0,0  | 0,0   | 11,8  | 56,4  | 0,0  | 12,0 | 0,0 | 0,2   | 19,2  | 13,2  | 10,8 | 2,6 |
| 108/2013                  | Хлеб пшеничный 30                | 30,0  | 2,3  | 0,2   | 14,8  | 70,5  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,3   | 6,0   | 19,5  | 4,2  | 0,3 |
| 110/2013                  | Хлеб ржано-пшеничный 40          | 40,0  | 2,6  | 0,5   | 13,6  | 72,4  | 0,1  | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 14,0  | 63,2  | 18,8 | 1,6 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 | 545,0                            | 16,8  | 10,5 | 101,4 | 550,4 | 0,3   | 13,7 | 0,1  | 1,5 | 251,4 | 310,9 | 83,4  | 6,7  |     |

Обед

Обед № 1

|                |                                  |       |      |       |       |       |      |     |     |       |       |       |       |     |
|----------------|----------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-----|
| 422/2013       | Овощи отварные свекла 60         | 60,0  | 0,9  | 3,3   | 5,0   | 53,4  | 0,0  | 3,4 | 0,0 | 1,4   | 19,8  | 22,8  | 11,4  | 0,8 |
| 154/ 2013      | Суп Крестьянский с пшеном 200    | 200,0 | 1,7  | 4,0   | 11,6  | 90,0  | 0,1  | 8,0 | 0,0 | 1,9   | 21,0  | 53,6  | 15,6  | 0,6 |
| ТТК35          | Котлета Домашняя говяд/свинина с | 90,0  | 8,7  | 13,8  | 9,4   | 196,2 | 0,1  | 0,4 | 0,0 | 0,5   | 17,5  | 89,5  | 15,3  | 1,3 |
| 237 /2013      | Каша гречневая рассыпчатая 150   | 150,0 | 8,7  | 7,8   | 37,0  | 253,1 | 0,2  | 0,0 | 0,0 | 0,6   | 14,3  | 202,7 | 135,3 | 4,6 |
| 513 /2013      | Комлот из вишни и яблок 200      | 200,0 | 0,2  | 0,0   | 24,1  | 98,0  | 0,0  | 2,1 | 0,0 | 0,1   | 11,0  | 8,0   | 7,0   | 0,7 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный 50                | 50,0  | 3,8  | 0,4   | 24,6  | 117,5 | 0,1  | 0,0 | 0,0 | 0,6   | 10,0  | 32,5  | 7,0   | 0,6 |
| 110/2013       | Хлеб ржано-пшеничный 50          | 50,0  | 3,3  | 0,6   | 17,0  | 90,5  | 0,1  | 0,0 | 0,0 | 0,0   | 17,5  | 79,0  | 23,5  | 2,0 |
| ИТОГО Обед № 1 | 800,0                            | 27,3  | 29,9 | 128,7 | 898,7 | 0,5   | 13,9 | 0,1 | 5,1 | 111,1 | 488,0 | 215,1 | 10,4  |     |

Обед № 2

|                |                               |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |      |     |
|----------------|-------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|-----|
| 463/2013       | Маринад овощной с томатом 60  | 60,0  | 0,0  | 5,4   | 5,3   | 75,4  | 0,0  | 4,1 | 0,0  | 2,9   | 15,4  | 34,4  | 18,5 | 0,6 |
| 154/ 2013      | Суп Крестьянский с пшеном 200 | 200,0 | 1,7  | 4,0   | 11,6  | 90,0  | 0,1  | 8,0 | 0,0  | 1,9   | 21,0  | 53,6  | 15,6 | 0,6 |
| 406 /2013      | Плов из отварной птицы 240    | 240,0 | 18,3 | 18,2  | 43,3  | 410,3 | 0,0  | 1,5 | 0,0  | 6,2   | 37,7  | 152,0 | 35,4 | 1,5 |
| 513 /2013      | Комлот из вишни и яблок 200   | 200,0 | 0,2  | 0,0   | 24,1  | 98,0  | 0,0  | 2,1 | 0,0  | 0,1   | 11,0  | 8,0   | 7,0  | 0,7 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный 30             | 30,0  | 2,3  | 0,2   | 14,8  | 70,5  | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,3   | 6,0   | 19,5  | 4,2  | 0,3 |
| 110/2013       | Хлеб ржано-пшеничный 30       | 30,0  | 2,0  | 0,4   | 10,2  | 54,3  | 0,1  | 0,0 | 0,0  | 0,0   | 10,5  | 47,4  | 14,1 | 1,2 |
| ИТОГО Обед № 2 | 760,0                         | 24,5  | 28,2 | 109,3 | 798,5 | 0,2   | 15,7 | 0,0 | 11,4 | 101,6 | 314,9 | 94,8  | 4,9  |     |

Полдник

Полдник

|                   |                       |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |      |     |
|-------------------|-----------------------|-------|------|-------|--------|-------|------|-----|------|-------|--------|-------|------|-----|
| 555/2013          | Крепделер сахарный 80 | 100,0 | 5,5  | 10,5  | 47,0   | 244,0 | 0,1  | 0,0 | 0,1  | 1,0   | 12,8   | 46,9  | 7,5  | 0,6 |
| 518/2013          | Сок персик-яблоко 200 | 200,0 | 0,1  | 0,0   | 22,8   | 110,0 | 0,0  | 4,0 | 0,0  | 0,0   | 14,0   | 0,0   | 0,0  | 2,8 |
| ИТОГО Полдник     | 300,0                 | 5,6   | 10,5 | 69,8  | 354,0  | 0,1   | 4,0  | 0,1 | 1,0  | 26,8  | 46,9   | 7,5   | 3,4  |     |
| ИТОГО ЗА День №11 | 2405,0                | 74,2  | 79,1 | 409,2 | 2601,5 | 1,1   | 47,3 | 0,2 | 18,9 | 490,8 | 1160,7 | 400,7 | 25,4 |     |

День №12

Суббота



|                      |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Итого Завтрак и Обед |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Итого Обед и Полдник | 13,6 | 12,1 | 86,4 | 518,5 | 0,2 | 22,9 | 0,1 | 1,1 | 256,6 | 305,4 | 69,9 | 5,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

Основание: Основание сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Дели принт 2011, «Хлебпродинформ» Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты