



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"

Безукладникова И.В.

" 01 " сентября 2024 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

Нск" на 2023-2024 учебный год



Утверждено:
 Ген. директор
 ООО "Большая Перемена НСК"

Е. Даниленко

" 01 " сентября 2024 г.

ОВЗ (5-11 классы) с 12 лет и старше Вводится с 1 Марта 2024 г. Сезон: Весна-лето

№ релпента	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1			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 20	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
112/2013	Яблоко 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	633,0	13,5	10,2	98,8	580,5	0,4	13,1	0,1	0,9	201,6	301,7	81,9	6,8

Обед

Обед № 1

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 76	Тертые говяжья/птица в соусе кр	100,0	12,3	7,5	7,7	147,7	0,1	3,6	0,0	0,1	20,4	120,7	42,4	1,7
228/2008	Макаронные изделия с овощами 18	180,0	3,6	9,3	27,6	208,8	0,1	2,1	0,1	1,0	12,6	54,0	23,4	1,1
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 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	910,0	26,1	29,9	119,4	857,2	0,4	23,4	0,1	7,7	125,5	392,9	153,4	8,1

Обед № 2

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Кулеш из гречки со свинойной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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	0,3	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	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		890,0	27,4	51,9	101,0	985,3	0,8	19,2	0,1	8,3	93,2	465,2	188,2	8,7	8,7

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	0,7
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	115,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	6,7	10,4	70,8	365,7	0,1	5,0	0,1	0,7	29,5	46,7	8,0	4,2	4,2
ИТОГО ЗА День №1		2783,0	73,7	102,4	390,0	2788,7	1,6	60,7	0,3	17,6	449,8	1206,4	431,5	27,7	27,7

День №2
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4	0,4
112/2013	Яблоко 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	3,3
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	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	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	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		633,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,3	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8	5,8

Обед
Обед № 1

61/2013	Салат из моркови отварной с зеленым	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2	1,2
ТТК	Залепканка 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	3,1
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4	1,4
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	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	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	2,0
ИТОГО Обед № 1		930,0	23,3	29,0	108,5	857,0	0,5	113,9	0,1	8,3	128,7	468,1	135,7	10,3	10,3

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с огурцами со	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7	0,7
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2	1,2
ТТК 75	Котлеты Домашние говяжья/свин.	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4	1,4
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9	5,9
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	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	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	1,6
ИТОГО Обед № 2		915,0	35,2	31,7	134,2	930,7	0,8	93,9	0,1	5,3	207,8	575,3	186,1	12,8	12,8

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 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3
	ИТОГО Поддник	350,0	14,0	16,8	60,8	389,3	0,1	1,5	0,1	1,0	310,3	274,4	42,5	0,9

	ИТОГО ЗА День №2	2828,0	86,8	89,7	399,8	2722,3	1,7	222,6	0,3	15,6	962,2	1665,3	447,7	29,8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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	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
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	628,0	16,2	16,3	93,6	598,7	0,2	16,3	0,1	1,4	323,2	320,1	66,0	5,7

Обед

Обед № 1

463/2013	Маринад овощной с томатом 100	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	57,3	30,8	1,1
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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 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	930,0	33,5	37,0	109,0	912,7	0,6	41,2	0,1	10,7	119,2	465,4	151,9	7,7

Обед № 2

422/2013	Овощи отварные - свекла 100	100,0	0,0	5,5	8,4	89,0	0,0	5,7	0,0	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 77	Фрикадельки говяжья/птица в соус	100,0	9,6	8,5	4,7	133,9	0,0	0,1	0,1	0,1	13,0	89,2	11,0	1,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
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 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	950,0	27,4	25,9	131,0	901,5	0,5	23,5	0,1	4,4	112,0	378,0	104,5	7,7

Полдник

Полдник

1122/2013	Яблочки 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	К/М "Снежок" 250	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
	ИТОГО Полдник	410,0	6,8	6,3	41,7	272,0	0,1	12,3	0,1	0,3	324,0	241,5	48,5	3,6

	ИТОГО ЗА День №3	2918,0	83,9	85,5	375,3	2684,9	1,4	93,2	0,3	16,8	878,4	1405,0	370,9	24,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №4
Четверг
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная 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	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 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 Комплекс 1 Завтрак1	603,0	12,1	12,1	95,9	554,0	0,3	14,5	0,1	1,4	219,2	356,0	73,4	5,9

Обед

Обед № 1

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 31	Купеш из гречки со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
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
	ИТОГО Обед № 1	870,0	34,0	51,2	94,4	978,0	0,8	22,1	0,2	6,1	132,5	576,1	212,8	9,7

Обед № 2

22/2013	Салат из свежих помидор 100	100,0	0,0	10,2	3,5	110,0	0,0	16,5	0,0	5,0	13,0	24,0	18,0	0,8
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 56	Тефтели из горбуши с соусом красн	100,0	9,0	5,3	8,9	146,9	0,1	0,5	0,0	0,7	31,4	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
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 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	950,0	31,7	29,4	124,1	947,0	0,7	35,7	0,1	6,9	195,4	597,3	179,2	8,8

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 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	6,8	11,0	73,1	378,5	0,1	5,0	0,1	0,1	28,2	42,7	8,0	4,2

	ИТОГО ЗА День №4	2773,0	84,6	103,7	387,5	2857,5	1,9	77,3	0,4	14,5	575,3	1572,0	473,4	28,5
--	-------------------------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макaronные изделия запеченные с	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6

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	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 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	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	14,0	63,2	18,8	1,6		
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	685,0	15,3	12,2	99,7	592,9	0,3	34,5	0,1	1,9	264,2	297,4	75,8	6,6	

Обед

Обед № 1

72/2013	Салат картофельный 100	100,0	0,0	5,4	13,4	110,0	0,1	12,2	0,0	2,3	14,0	56,0	21,0	0,8
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
ТТК 77	Шницель куриный в соусе красном	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
242/2013	Каша перловая рассычатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
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
	ИТОГО Обед № 1	940,0	24,7	21,8	132,3	866,7	0,4	36,3	0,1	4,0	136,5	495,2	137,0	7,0

Обед № 2

119/2013	Икра морковная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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	0,4	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 № 2	910,0	31,5	33,4	120,0	936,0	0,3	32,2	0,1	11,7	165,3	401,8	133,6	7,3

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 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	350,0	6,8	10,4	89,1	405,7	0,1	10,0	0,1	0,7	37,0	46,7	8,0	1,4

	ИТОГО ЗА День №5	2885,0	78,3	77,8	441,1	2801,3	1,0	113,0	0,3	18,3	602,9	1241,1	354,4	22,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №6

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
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	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	628,0	13,0	20,3	75,9	553,1	0,2	14,7	0,1	0,8	315,8	287,1	74,9	6,1

Обед

Обед № 1

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
138/2004	Супл картофельный с рисом 250	250,0	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 74	Котлеты куриные с соусом красным	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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 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	930,0	24,9	23,3	133,3	856,5	0,3	12,4	0,1	7,3	119,5	363,7	139,1	7,5

Обед № 2

107/2013	Огульцы соленые (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
138/2004	Супл картофельный с рисом 250	250,0	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 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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
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
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
	ИТОГО Обед № 2	950,0	32,4	29,2	109,0	849,2	0,4	24,7	0,0	8,3	123,6	437,3	141,5	8,5

Полдник**Полдник**

590 (2013)	Печенье Кременькульское50	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 250	250,0	0,7	0,0	22,5	115,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	4,3	4,8	59,7	323,5	0,1	5,0	0,0	0,9	24,8	22,5	5,0	4,0

	ИТОГО ЗА День №6	2858,0	74,6	77,6	377,9	2582,3	0,9	56,8	0,3	17,3	583,7	1110,6	360,5	26,2
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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
100/2013	Сыр твердый (порцилим) 15	15,0	3,8	3,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	638,0	15,0	12,1	95,1	564,9	0,2	13,0	0,1	1,0	317,4	323,9	70,8	6,8

Обед**Обед № 1**

72/2013	Салат картофельный 100	100,0	0,0	5,4	13,4	110,0	0,1	12,2	0,0	2,3	14,0	56,0	21,0	0,8
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
406 /2013	Глов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7

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 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
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
	ИТОГО Обед № 1	910,0	29,4	32,3	130,7	947,0	0,3	94,2	0,0	12,3	126,5	378,5	116,0	7,2

Обед № 2

106/2013	Огурцы свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Тертелги Ежки, говядина/птица в с	100,0	11,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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 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
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
	ИТОГО Обед № 2	910,0	29,8	24,0	125,4	849,2	0,5	91,7	0,5	3,7	127,3	537,6	261,9	12,0

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
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	115,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	6,2	10,5	69,5	359,0	0,1	5,0	0,1	1,0	30,3	46,9	7,5	4,1

	ИТОГО ЗА День №7	2808,0	80,4	78,9	420,7	2720,1	1,1	203,9	0,7	18,0	601,5	1287,0	456,1	30,2
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак¹

267/2013	Каша пшениная молочная жидкая 20	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
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	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 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	613,0	17,3	13,2	100,2	603,5	0,4	14,8	0,1	0,9	315,3	401,2	96,9	6,3

Обед

Обед № 1

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	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	Судже куриное с морковью в соусе	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,4	0,0	6,1	85,0	27,4	0,6
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 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 № 1	890,0	21,8	37,9	126,7	947,2	0,2	11,0	0,1	7,8	116,0	390,4	118,7	6,1

Обед № 2

61/2013	Салат из моркови отварной с зелен	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	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 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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 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 № 2	930,0	33,1	39,1	113,9	957,0	0,4	22,5	0,0	12,6	125,0	447,4	142,2	7,8

Полдник

Полдник

112/2013	Яблоки 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" 250	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
	ИТОГО Полдник	410,0	6,8	6,3	41,7	272,0	0,1	12,3	0,1	0,3	324,0	241,5	48,5	3,6

ИТОГО ЗА День №8

		2843,0	79,0	96,5	382,5	2779,8	1,2	60,5	0,2	21,6	880,3	1480,5	406,3	23,8
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	638,0	14,6	16,2	85,1	560,4	0,2	14,8	0,1	1,1	325,5	319,7	69,2	6,4

Обед

Обед № 1

60/2013	Салат из свежкы с яблоком 100	100,0	0,0	5,4	11,3	99,0	0,0	6,0	0,0	2,3	31,0	33,0	18,0	1,6
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК 56	Тертелги из горбуши с соусом красн	100,0	9,0	5,3	8,9	146,9	0,1	0,5	0,0	0,7	31,4	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
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 № 1	950,0	23,3	24,8	112,5	863,1	0,5	33,4	0,1	6,4	196,3	465,1	150,6	9,1

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с огурцами со	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК	Запеканка из пчени 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	Макароны из изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
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	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	950,0	25,5	22,1	125,7	924,4	0,4	37,9	0,0	7,1	125,9	442,7	115,7	10,2
----------------	-------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

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 яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	115,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	6,7	10,4	70,8	365,7	0,1	5,0	0,1	0,7	29,5	46,7	8,0	4,2

ИТОГО ЗА День №9	2888,0	70,1	73,5	394,1	2713,6	1,3	91,0	0,2	15,3	677,2	1274,2	343,5	29,9
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
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 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	7,9	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	703,0	12,5	12,7	97,8	580,2	0,3	122,4	0,1	1,2	233,1	264,9	88,1	4,0	

Обед

Обед № 1

119/2013	Икра морковная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассолыник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
ТТК25	Комлот 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	915,0	36,7	21,4	127,8	856,1	0,7	43,9	0,1	6,6	214,8	552,5	207,0	11,7	

Обед № 2

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассолыник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые в соусе красном 7	100,0	7,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
ТТК25	Комлот 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	950,0	24,0	29,9	117,4	947,5	0,5	77,2	0,1	7,0	158,5	438,6	154,5	8,8	

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 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3

ИТОГО Полдник	350,0	14,1	17,3	58,4	386,3	0,2	1,5	0,1	0,1	308,2	270,2	43,0	0,9
ИТОГО ЗА День №10	2918,0	87,3	81,3	401,4	2770,0	1,6	245,0	0,3	14,9	914,5	1526,1	492,6	25,4

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
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 140	140,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	605,0	18,8	11,5	113,7	622,3	0,3	15,7	0,1	1,8	266,4	332,6	88,6	7,4	

Обед

Обед № 1

422/2013	Овощи отварные - свекла 100	100,0	0,0	5,5	8,4	89,0	0,0	5,7	0,0	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
ТТК 75	Котлеты Домашние говяжья/свин.	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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 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
ИТОГО Обед № 1	940,0	30,0	36,4	148,4	1052,6	0,6	18,2	0,5	6,3	136,3	573,2	256,7	12,2	

Обед № 2

463/2013	Маринад овощной с томатом 100	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	57,3	30,8	1,1
154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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
ИТОГО Обед № 2	890,0	29,7	35,7	123,0	939,6	0,2	20,7	0,0	14,8	123,4	376,5	116,9	5,7	

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
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник	350,0	6,7	10,5	75,5	381,5	0,1	5,0	0,1	1,0	30,3	46,9	7,5	4,1	

ИТОГО ЗА День №11	2785,0	85,2	94,1	460,6	2995,9	1,2	59,6	0,7	23,9	556,3	1329,3	469,7	29,4
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

День №12

Суббота

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийно)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого Завтрак и Обед	14,9	13,7	96,1	580,7	0,3	25,3	0,1	1,3	284,3	331,2	79,2	6,2
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	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