

Согласовано: 23.03.2024 г.  
 Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"  
 Безукладникова И.В.

Утверждено:  
 Ген. директор  
 ООО "Большая Перемена Нск"  
 Д.А. Милленко

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся 7-11 лет в весенних столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

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  | 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 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  | 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 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 Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>603,0</b> | <b>13,0</b> | <b>8,1</b> | <b>98,1</b> | <b>551,2</b> | <b>0,3</b> | <b>12,7</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b> | <b>171,0</b> | <b>275,8</b> | <b>77,3</b> | <b>7,0</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| ТТК №4    | Тертелли 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        |
| 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 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>   | <b>540,0</b> | <b>18,5</b> | <b>19,7</b> | <b>78,9</b> | <b>569,5</b> | <b>0,2</b> | <b>8,4</b> | <b>0,1</b> | <b>3,7</b> | <b>78,6</b> | <b>221,7</b> | <b>63,6</b> | <b>4,6</b> |

**Обед**  
**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                   |       |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |       |     |
|-----------|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 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  | 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 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 | 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 20       | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8         | 36,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 7,0        | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b> | <b>750,0</b> | <b>22,2</b> | <b>41,3</b> | <b>87,4</b> | <b>823,9</b> | <b>0,6</b> | <b>14,2</b> | <b>0,1</b> | <b>5,8</b> | <b>73,5</b> | <b>379,7</b> | <b>154,1</b> | <b>7,1</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 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>2193,0</b> | <b>60,3</b> | <b>79,5</b> | <b>330,7</b> | <b>2287,3</b> | <b>1,2</b> | <b>39,3</b> | <b>0,3</b> | <b>11,2</b> | <b>349,1</b> | <b>923,8</b> | <b>302,9</b> | <b>22,2</b> |

День №2  
Вторник  
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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> |

Комплекс 2 Завтрак2

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>   | <b>550,0</b> | <b>18,3</b> | <b>20,7</b> | <b>62,7</b> | <b>539,8</b> | <b>0,3</b> | <b>28,9</b> | <b>0,1</b> | <b>3,8</b> | <b>179,6</b> | <b>398,4</b> | <b>85,3</b> | <b>5,8</b> |

Обед

Комплекс 3 Обед1

|          |                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 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         |
| 418/2013 | Люре 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 Комплекс 3 Обед1</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> |

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 |



|                  |        |      |      |       |        |     |       |     |      |       |        |       |      |
|------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|-------|-----|------|-------|--------|-------|------|
| ИТОГО Полдник    | 300,0  | 12,3 | 15,5 | 58,0  | 360,2  | 0,1 | 1,2   | 0,1 | 1,0  | 250,8 | 228,9  | 35,5  | 0,8  |
| ИТОГО ЗА День №2 | 2186,0 | 75,7 | 72,5 | 315,6 | 2184,1 | 1,4 | 131,1 | 0,3 | 11,6 | 880,4 | 1423,7 | 357,8 | 22,8 |

### 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 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 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 | 598,0                           | 15,6  | 16,2 | 88,2 | 571,2 | 0,2   | 14,3 | 0,1  | 1,4 | 316,6 | 302,1 | 59,5  | 4,9  |     |

Комплекс 2 Завтрак2

|                           |                              |       |      |      |       |       |      |      |     |      |       |       |      |     |
|---------------------------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|------|-----|
| 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 |
| 407/2013                  | Рау из птицы 200             | 200,0 | 17,6 | 22,4 | 20,8  | 352,7 | 0,1  | 11,9 | 0,0 | 3,5  | 28,6  | 158,9 | 44,6 | 2,1 |
| 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 |
| 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 Комплекс 2 Завтрак2 | 520,0                        | 22,0  | 28,4 | 66,3 | 613,8 | 0,3   | 18,8 | 0,0  | 6,7 | 74,6 | 264,1 | 83,4  | 4,6  |     |

Обед

Комплекс 3 Обед1

|                        |                                  |       |      |       |       |       |      |     |     |      |       |      |      |     |
|------------------------|----------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----|-----|------|-------|------|------|-----|
| 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 |
| ИТОГО Комплекс 3 Обед1 | 810,0                            | 26,2  | 23,4 | 115,5 | 728,2 | 0,4   | 19,5 | 0,1 | 3,6 | 90,7 | 329,2 | 85,8 | 6,5  |     |

Полдник

Полдник

|                  |                 |       |      |       |        |       |      |      |      |       |        |       |      |     |
|------------------|-----------------|-------|------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------|-----|
| 112/2013         | 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         | 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 |
| ИТОГО Полдник    | 360,0           | 5,4   | 5,0  | 36,3  | 235,5  | 0,1   | 11,9 | 0,0  | 0,3  | 264,0 | 196,5  | 41,5  | 3,5  |     |
| ИТОГО ЗА День №3 | 2288,0          | 69,2  | 73,0 | 306,3 | 2148,7 | 1,0   | 64,5 | 0,3  | 12,0 | 745,9 | 1091,9 | 270,2 | 19,5 |     |

День №4

Четверг



**Завтрак**  
**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 31    | Купеш из гречки со свинойной 200 | 200,0        | 14,0        | 25,2        | 20,6        | 365,2        | 0,4        | 0,8         | 0,1        | 0,6        | 19,4        | 205,2        | 84,7         | 3,4        |
| 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 20                | 20,0         | 1,5         | 0,2         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 7,0         | 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        | 4,0         | 31,6         | 9,4          | 0,8        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>540,0</b> | <b>16,9</b> | <b>25,6</b> | <b>62,0</b> | <b>555,4</b> | <b>0,5</b> | <b>11,9</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>57,5</b> | <b>263,8</b> | <b>106,9</b> | <b>6,9</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |              |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
| ТТК 31    | Купеш из гречки со свинойной 200 | 200,0        | 14,0        | 25,2        | 20,6        | 365,2        | 0,4        | 0,8        | 0,1        | 0,6        | 19,4        | 205,2        | 84,7         | 3,4        |
| 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 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>500,0</b> | <b>16,9</b> | <b>32,1</b> | <b>56,2</b> | <b>586,4</b> | <b>0,5</b> | <b>6,9</b> | <b>0,1</b> | <b>3,6</b> | <b>55,2</b> | <b>276,8</b> | <b>108,7</b> | <b>5,2</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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    | Тедтели 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 | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</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        | 1,0        | 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>1,0</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>2140,0</b> | <b>65,9</b> | <b>91,0</b> | <b>292,3</b> | <b>2285,5</b> | <b>1,6</b> | <b>48,4</b> | <b>0,3</b> | <b>9,3</b> | <b>301,3</b> | <b>1065,7</b> | <b>368,7</b> | <b>23,0</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 | 127,0 | 93,0 | 15,0 | 0,4 |
| 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 |



|                           |       |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|---------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 | 575,0 | 13,5 | 9,5 | 82,4 | 480,9 | 0,2 | 24,0 | 0,1 | 1,5 | 231,0 | 250,3 | 60,7 | 5,3 |
|---------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|

**Комплекс 2 Завтрак2**

|   |       |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|---|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 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 |
| 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 |
| 495 /2013 Чай с молоком 200             | 200,0 | 1,5  | 1,3  | 15,9 | 81,0  | 0,0 | 1,3  | 0,0 | 0,0 | 127,0 | 93,0  | 15,0 | 0,4 |
| 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 Комплекс 2 Завтрак2               | 560,0 | 17,5 | 14,2 | 89,3 | 562,8 | 0,3 | 10,0 | 0,1 | 2,6 | 184,3 | 399,9 | 85,9 | 3,9 |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|   |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|---|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 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 |
| 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 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 |
| ТТК 26 Компот 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 |
| ИТОГО Комплекс 3 Обед1                    | 780,0 | 25,6 | 26,7 | 106,2 | 802,3 | 0,2 | 27,0 | 0,0 | 9,1 | 133,8 | 339,4 | 120,6 | 6,0 |

**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  |
| ИТОГО Полдник                     | 300,0  | 6,6  | 10,4 | 80,9  | 352,7  | 0,1 | 8,0  | 0,1 | 0,7  | 32,0  | 46,7   | 8,0   | 1,3  |
| ИТОГО ЗА День №5                  | 2215,0 | 63,2 | 60,8 | 358,8 | 2198,6 | 0,8 | 69,0 | 0,3 | 13,9 | 581,0 | 1036,3 | 275,2 | 16,5 |

**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 Булерброд 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 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 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1            | 598,0 | 13,0 | 20,3 | 73,0 | 539,0 | 0,2 | 16,2 | 0,1 | 0,7 | 311,0 | 283,8 | 72,2 | 5,5 |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|  |       |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|--|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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        | 0,0         | 14,0         | 63,2        | 18,8       | 1,6 |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>580,0</b> | <b>16,8</b> | <b>13,4</b> | <b>97,4</b> | <b>582,7</b> | <b>0,2</b> | <b>8,9</b> | <b>0,1</b> | <b>3,3</b> | <b>80,6</b> | <b>245,8</b> | <b>87,7</b> | <b>4,6</b> |     |

**Обед**  
**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                 |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |     |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| 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        | 0,0          | 13,8         | 14,4         | 8,4        | 0,4 |
| 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 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 | Комлот из свежих ябллок 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 Комплекс 3 Обед1</b>   | <b>850,0</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 Крестьянское50 | 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>2328,0</b> | <b>62,3</b> | <b>64,2</b> | <b>322,0</b> | <b>2168,0</b> | <b>0,8</b> | <b>49,4</b> | <b>0,2</b> | <b>12,2</b> | <b>516,0</b> | <b>925,7</b> | <b>285,8</b> | <b>20,7</b> |
|--|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|

**Неделя №2**  
**День №7**  
**Понедельник**  
**Завтрак**

|           |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |  |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--|
|           | <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>        |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |  |
| 265/2013  | Каша кукурузная молочная жидкая 1 | 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> |  |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 406/2013  | Плов из отварной птицы 200       | 200,0        | 15,2        | 15,1        | 36,1        | 341,9        | 0,0        | 1,2        | 0,1        | 0,5        | 31,4        | 126,7        | 29,5        | 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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>500,0</b> | <b>19,2</b> | <b>18,7</b> | <b>75,7</b> | <b>551,1</b> | <b>0,1</b> | <b>9,7</b> | <b>0,1</b> | <b>2,1</b> | <b>61,8</b> | <b>207,9</b> | <b>55,3</b> | <b>3,0</b> |

**Обед**  
**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                |       |     |     |     |      |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|--------------------------------|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 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    | Терттели                      | 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         |
| 237 /2013 | Каша гречневая                | расыпчатая 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         |
| 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 Комплекс 3 Обед1</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 | 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         | 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

2153,0

63,7

65,5

340,4

2183,5

0,8

111,1

0,3

9,2

457,3

985,9

336,2

22,4

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

|          |                                  |                     |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013 | Каша пшениная                    | молоочная 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 | 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             | 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> |

Комплекс 2 Завтрак2

|          |                                  |                            |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        | 0,0        | 0,3        | 5,1          | 70,8         | 22,8        | 0,5        |
| 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                   | 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> |                            | <b>520,0</b> | <b>17,1</b> | <b>28,5</b> | <b>72,9</b> | <b>603,6</b> | <b>0,1</b> | <b>7,5</b> | <b>0,1</b> | <b>3,5</b> | <b>180,3</b> | <b>322,0</b> | <b>79,9</b> | <b>2,6</b> |

Обед

Комплекс 3 Обед1

|           |                               |                              |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-------------------------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 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 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          | 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 3 Обед1</b> |                              | <b>830,0</b> | <b>27,7</b> | <b>31,4</b> | <b>102,6</b> | <b>810,0</b> | <b>0,4</b> | <b>18,3</b> | <b>0,0</b> | <b>9,9</b> | <b>105,0</b> | <b>372,1</b> | <b>116,3</b> | <b>6,7</b> |

Полдник

Полдник



|           |                      |              |            |            |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 11/2/2013 | 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        |
| 5/16/2013 | 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 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> |

**ИТОГО ЗА День №8**

|               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2253,0</b> | <b>65,5</b> | <b>75,7</b> | <b>301,0</b> | <b>2172,3</b> | <b>1,0</b> | <b>50,1</b> | <b>0,2</b> | <b>14,5</b> | <b>825,4</b> | <b>1241,4</b> | <b>322,1</b> | <b>18,3</b> |
|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

**День №9**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 26/2/2013 | 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        |
| 9/1/2013  | Булгерброд 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        |
| 11/2/2013 | Яблоки 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        |
| 4/9/2013  | 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        |
| 11/0/2013 | 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> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 6/0/2013  | 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        |
| ТТК 56    | Тертелги 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        |
| 4/29/2013 | 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        |
| 4/94/2013 | 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        |
| 10/8/2013 | 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        |
| 11/0/2013 | 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 2 Завтрак2</b>   | <b>580,0</b> | <b>17,5</b> | <b>18,0</b> | <b>77,5</b> | <b>569,9</b> | <b>0,4</b> | <b>11,6</b> | <b>0,1</b> | <b>3,9</b> | <b>124,3</b> | <b>307,2</b> | <b>90,1</b> | <b>4,9</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                   |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 6/6/2013  | 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        |
| 14/2/2013 | 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 пшена 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        |
| 2/91/2013 | 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        |
| 5/07/2013 | 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        |
| 10/8/2013 | 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        |
| 11/0/2013 | 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 Комплекс 3 Обед1</b>     | <b>830,0</b> | <b>25,1</b> | <b>19,5</b> | <b>114,1</b> | <b>769,5</b> | <b>0,4</b> | <b>29,0</b> | <b>0,0</b> | <b>5,5</b> | <b>110,3</b> | <b>406,5</b> | <b>101,2</b> | <b>9,6</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|           |                         |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |               |              |             |
|-----------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 5/64/2013 | 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         |
| 5/18/2013 | 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 №9</b> | <b>2308,0</b> | <b>63,8</b> | <b>64,1</b> | <b>338,1</b> | <b>2219,0</b> | <b>1,1</b> | <b>58,8</b> | <b>0,2</b> | <b>11,1</b> | <b>578,2</b> | <b>1074,6</b> | <b>264,0</b> | <b>23,3</b> |

**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 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         | 7,9          | 23,5        | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>693,0</b> | <b>11,7</b> | <b>12,5</b> | <b>92,9</b> | <b>556,7</b> | <b>0,3</b> | <b>122,4</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>231,1</b> | <b>258,4</b> | <b>86,7</b> | <b>3,9</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>   | <b>543,0</b> | <b>23,6</b> | <b>11,5</b> | <b>76,0</b> | <b>510,9</b> | <b>0,4</b> | <b>7,2</b> | <b>0,1</b> | <b>2,8</b> | <b>145,9</b> | <b>366,0</b> | <b>131,1</b> | <b>7,9</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                    |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 яблочками 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>      | <b>820,0</b> | <b>20,9</b> | <b>23,3</b> | <b>105,3</b> | <b>774,4</b> | <b>0,4</b> | <b>66,9</b> | <b>0,1</b> | <b>5,2</b> | <b>130,5</b> | <b>375,5</b> | <b>128,9</b> | <b>7,5</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        |
| 517/2013 | Йогурт пищевой 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 Полдник</b> | <b>300,0</b> | <b>12,4</b> | <b>16,0</b> | <b>55,6</b> | <b>357,2</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>248,7</b> | <b>224,7</b> | <b>36,0</b> | <b>0,9</b> |

**ИТОГО ЗА День №10**

|  |  |               |             |             |              |               |            |              |            |            |              |               |              |             |
|--|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|  |  | <b>2356,0</b> | <b>68,6</b> | <b>63,3</b> | <b>329,8</b> | <b>2199,2</b> | <b>1,3</b> | <b>197,7</b> | <b>0,4</b> | <b>9,0</b> | <b>756,2</b> | <b>1224,6</b> | <b>382,7</b> | <b>20,1</b> |
|--|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|

**День №11**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                  |       |     |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----------|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 296 /2013 | Макaronные 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  | Яблoки 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        | 0,0        | 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        | 0,0          | 0,0          | 14,0        | 63,2       | 18,8 | 1,6 |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>545,0</b> | <b>16,8</b> | <b>10,5</b> | <b>101,4</b> | <b>550,4</b> | <b>0,3</b> | <b>13,7</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>251,4</b> | <b>310,9</b> | <b>83,4</b> | <b>6,7</b> |      |     |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>   | <b>520,0</b> | <b>24,8</b> | <b>29,5</b> | <b>92,9</b> | <b>705,7</b> | <b>0,4</b> | <b>5,5</b> | <b>0,1</b> | <b>2,7</b> | <b>218,6</b> | <b>477,9</b> | <b>203,8</b> | <b>8,1</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                               |              |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |             |            |
|-----------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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 | 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 Комплекс 3 Обед1</b> | <b>760,0</b> | <b>24,5</b> | <b>28,2</b> | <b>109,3</b> | <b>798,5</b> | <b>0,2</b> | <b>15,7</b> | <b>0,0</b> | <b>11,4</b> | <b>101,6</b> | <b>314,9</b> | <b>94,8</b> | <b>4,9</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 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>5,6</b>  | <b>10,5</b> | <b>69,8</b>  | <b>354,0</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>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №11</b> | <b>2125,0</b> | <b>71,7</b> | <b>78,7</b> | <b>373,4</b> | <b>2408,5</b> | <b>1,0</b> | <b>38,9</b> | <b>0,3</b> | <b>16,5</b> | <b>598,3</b> | <b>1150,6</b> | <b>389,4</b> | <b>23,1</b> |

**День №12**

**Суббота**

**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        |
| 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        |
| 494 /2013 | Чай с лимонном 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        |
| 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 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>503,0</b> | <b>15,6</b> | <b>14,9</b> | <b>89,2</b> | <b>556,4</b> | <b>0,3</b> | <b>4,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>295,2</b> | <b>409,3</b> | <b>70,0</b> | <b>3,5</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                  |       |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 107/2013  | Огуцы солёные(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 |
| 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 |
| 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 |
| 494 /2013 | Чай с лимонном 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 |



