



Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"

Безукладникова И.В.

" 01 " апреля 2024 г.



Утверждено:  
 Ген. директор  
 ООО "Большая Перемена Нск"

Е.Е. Даниленко

" 01 " апреля 2024 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся с 12 лет и старше в школьной столовой, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Для учащихся с 12 лет и старше Вводится с 1 Марта 2024 г. Сезон: Весна-лето

№ рецепта	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	11	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

**Неделя №1**

**День №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 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	Рисовые 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>653,0</b>	<b>15,0</b>	<b>10,5</b>	<b>107,1</b>	<b>622,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>207,1</b>	<b>324,0</b>	<b>88,0</b>	<b>7,3</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
ТТК 76	Тефтели говядина/литоца 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
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 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 2 Завтрак2</b>	<b>640,0</b>	<b>22,7</b>	<b>24,5</b>	<b>85,7</b>	<b>656,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>104,5</b>	<b>302,6</b>	<b>115,1</b>	<b>6,2</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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	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 31	Куглеш 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 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	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>870,0</b>	<b>25,9</b>	<b>51,7</b>	<b>92,6</b>	<b>943,7</b>	<b>0,7</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>87,7</b>	<b>442,9</b>	<b>182,1</b>	<b>8,2</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 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				
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>70,8</b>	<b>365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,5</b>	<b>46,7</b>	<b>8,0</b>	<b>4,2</b>				
	<b>ИТОГО ЗА День №1</b>	<b>2513,0</b>	<b>70,3</b>	<b>97,1</b>	<b>356,2</b>	<b>2587,8</b>	<b>1,5</b>	<b>52,0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>428,8</b>	<b>1116,1</b>	<b>393,1</b>	<b>25,9</b>				

День №2  
Вторник

Завтрак

	<b>Комплекс 1 Завтрак1</b>																	
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				
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				
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 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>643,0</b>	<b>15,1</b>	<b>12,4</b>	<b>101,2</b>	<b>568,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>317,4</b>	<b>354,0</b>	<b>84,9</b>	<b>6,0</b>				

Комплекс 2 Завтрак2

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				
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 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				
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>620,0</b>	<b>19,7</b>	<b>26,3</b>	<b>65,9</b>	<b>619,2</b>	<b>0,4</b>	<b>34,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>191,7</b>	<b>435,2</b>	<b>102,1</b>	<b>6,2</b>				

Обед

Комплекс 3 Обед1

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				
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	Котлетты Домашние говядина/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				
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				
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 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>895,0</b>	<b>33,9</b>	<b>31,6</b>	<b>125,9</b>	<b>889,1</b>	<b>0,7</b>	<b>93,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>202,3</b>	<b>553,0</b>	<b>180,0</b>	<b>12,3</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	Поррт 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	14,0	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	2508,0	82,7	87,1	353,8	2466,4	1,6	143,6	0,3	13,0	1021,7	1616,6	409,5	25,3

**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	Бульерброд 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	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
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	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	668,0	16,9	16,3	101,4	636,3	0,3	14,8	0,1	1,6	330,0	329,9	70,1	6,4	

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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
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	600,0	25,1	29,1	70,8	651,6	0,3	24,0	0,0	9,4	90,6	318,8	104,6	5,4	

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 говядина/пшеница 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 Комплекс 3 Обед1	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**

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	Клм "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	2628,0	76,2	77,6	344,9	2461,4	1,2	74,5	0,3	15,6	856,5	1268,2	327,7	23,2	

**День №4**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

ТТК 33	Кулеш 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
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 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 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>620,0</b>	<b>21,2</b>	<b>30,8</b>	<b>76,5</b>	<b>679,4</b>	<b>0,6</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>70,0</b>	<b>329,3</b>	<b>131,8</b>	<b>8,5</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
ТТК 33	Кулеш 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
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
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 10	10,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>570,0</b>	<b>20,3</b>	<b>41,3</b>	<b>59,6</b>	<b>692,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>64,8</b>	<b>318,0</b>	<b>128,2</b>	<b>5,8</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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	Тертлеги 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	Комлот из смеси сухоруктов 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	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>950,0</b>	<b>31,7</b>	<b>29,4</b>	<b>124,1</b>	<b>947,0</b>	<b>0,7</b>	<b>35,7</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>195,4</b>	<b>597,3</b>	<b>179,2</b>	<b>8,8</b>

**Полдник**

**Полдник**

565/2013	Булочка Дорожная 80	100,0	5,6	11,0	44,6	241,0	0,1	0,0	0,1	0,1	10,7	42,7	8,0	0,7
518/2013	Сок персик-яблоко 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,8</b>	<b>11,0</b>	<b>73,1</b>	<b>378,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>28,2</b>	<b>42,7</b>	<b>8,0</b>	<b>4,2</b>

**ИТОГО ЗА День №4**

		<b>2490,0</b>	<b>80,0</b>	<b>112,5</b>	<b>333,3</b>	<b>2697,5</b>	<b>2,0</b>	<b>65,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>358,5</b>	<b>1287,3</b>	<b>447,1</b>	<b>27,4</b>
--	--	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №5**

**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
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	127,0	93,0	15,0	0,4
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 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	715,0	15,3	12,2	102,6	607,0	0,3	33,0	0,1	1,9	269,0	300,7	78,5	7,3	
<b>Комплекс 2 Завтрак2</b>														
72/2013	Сапат 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
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 рассыпчатая 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
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	640,0	20,4	18,2	100,9	665,0	0,3	15,0	0,1	3,4	195,2	459,9	100,5	4,5	
<b>Обед</b>														
<b>Комплекс 3 Обед1</b>														
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	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	0,4	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	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	2615,0	74,0	74,2	412,6	2613,7	0,9	90,2	0,3	17,7	666,4	1209,1	320,6	20,4	

**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	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
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	13,7	20,4	79,3	571,2	0,2	14,7	0,1	0,8	319,3	302,9	79,6	6,5	

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6	
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
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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>640,0</b>	<b>20,4</b>	<b>17,9</b>	<b>99,9</b>	<b>644,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>95,1</b>	<b>266,0</b>	<b>100,5</b>	<b>4,9</b>							

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

107/2013	Огурцы 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	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
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
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>950,0</b>	<b>31,8</b>	<b>29,4</b>	<b>99,9</b>	<b>816,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>7,6</b>	<b>132,6</b>	<b>493,1</b>	<b>161,3</b>	<b>10,2</b>

Полдник

**Полдник**

590 (2013)	Печенье Кременьякльское50	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>59,7</b>	<b>323,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>24,8</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №6</b>	<b>2578,0</b>	<b>70,2</b>	<b>72,5</b>	<b>338,8</b>	<b>2356,0</b>	<b>0,9</b>	<b>56,6</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>571,8</b>	<b>1084,5</b>	<b>346,3</b>	<b>25,6</b>

**Неделя №2**

**День №7**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 2	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
100/2013	Сыр твердый (покрытый) 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
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 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 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>668,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,4</b>	<b>108,3</b>	<b>630,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>324,9</b>	<b>352,7</b>	<b>78,3</b>	<b>7,4</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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
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>580,0</b>	<b>21,2</b>	<b>24,0</b>	<b>88,3</b>	<b>663,5</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>73,7</b>	<b>255,6</b>	<b>69,6</b>	<b>3,6</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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	Терттели 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 расыпчатая 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>910,0</b>	<b>29,8</b>	<b>24,0</b>	<b>125,4</b>	<b>849,2</b>	<b>0,5</b>	<b>91,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>127,3</b>	<b>537,6</b>	<b>261,9</b>	<b>12,0</b>

Полдник

Полдник

555/2013	Крепдель сахарный 80	100,0	5,5	10,5	47,0	244,0	0,1	0,0	0,1	1,0	12,8	46,9	7,5	0,6
518/2013	Сок яблочный 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,2</b>	<b>10,5</b>	<b>69,5</b>	<b>359,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>

**ИТОГО ЗА День №7**

**2508,0**

**74,4**

**70,9**

**391,5**

**2501,7**

**1,1**

**124,5**

**0,7**

**14,6**

**556,3**

**1192,8**

**417,3**

**27,2**

**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	Корфейный 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	Яблочный 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 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>653,0</b>	<b>18,1</b>	<b>13,4</b>	<b>108,0</b>	<b>641,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>322,1</b>	<b>411,0</b>	<b>101,0</b>	<b>7,1</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
ТТК 101	Суфле 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	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
501/2013	Корфейный 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>600,0</b>	<b>20,1</b>	<b>35,4</b>	<b>83,4</b>	<b>718,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>194,0</b>	<b>366,0</b>	<b>95,0</b>	<b>3,1</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 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>910,0</b>	<b>31,6</b>	<b>38,8</b>	<b>105,6</b>	<b>915,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>119,5</b>	<b>425,1</b>	<b>136,1</b>	<b>7,3</b>

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	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>410,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>324,0</b>	<b>241,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,6</b>

**ИТОГО ЗА День №8**

		<b>2573,0</b>	<b>76,6</b>	<b>93,9</b>	<b>338,7</b>	<b>2546,7</b>	<b>1,1</b>	<b>59,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,3</b>	<b>959,6</b>	<b>1443,6</b>	<b>380,5</b>	<b>21,1</b>
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №9**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Булгурборд 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>638,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>85,1</b>	<b>560,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>325,5</b>	<b>319,7</b>	<b>69,2</b>	<b>6,4</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>640,0</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>80,0</b>	<b>618,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>139,9</b>	<b>339,1</b>	<b>98,9</b>	<b>5,5</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 печени с рисом/соус 7	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
291/2013	Макаронные 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 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
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>950,0</b>	<b>25,5</b>	<b>22,1</b>	<b>125,7</b>	<b>924,4</b>	<b>0,4</b>	<b>37,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,1</b>	<b>125,9</b>	<b>442,7</b>	<b>115,7</b>	<b>10,2</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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>70,8</b>	<b>365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>29,5</b>	<b>46,7</b>	<b>8,0</b>	<b>4,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>2578,0</b>	<b>64,0</b>	<b>67,9</b>	<b>361,6</b>	<b>2469,2</b>	<b>1,2</b>	<b>73,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,4</b>	<b>620,8</b>	<b>1148,2</b>	<b>291,8</b>	<b>26,3</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 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>703,0</b>	<b>12,5</b>	<b>12,7</b>	<b>97,8</b>	<b>580,2</b>	<b>0,3</b>	<b>122,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>233,1</b>	<b>264,9</b>	<b>88,1</b>	<b>4,0</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
ТТК 101	Суфле 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
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>605,0</b>	<b>31,2</b>	<b>26,9</b>	<b>92,1</b>	<b>697,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	<b>194,7</b>	<b>493,7</b>	<b>161,1</b>	<b>9,5</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 72	Голубцы ленивые в соусе красном	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	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>950,0</b>	<b>24,0</b>	<b>29,9</b>	<b>117,4</b>	<b>947,5</b>	<b>0,5</b>	<b>77,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>158,5</b>	<b>438,6</b>	<b>154,5</b>	<b>8,8</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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>14,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>386,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>308,2</b>	<b>270,2</b>	<b>43,0</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №10</b>	<b>2608,0</b>	<b>81,8</b>	<b>86,8</b>	<b>365,7</b>	<b>2610,9</b>	<b>1,4</b>	<b>211,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>894,5</b>	<b>1467,4</b>	<b>446,7</b>	<b>23,2</b>

**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	Каша 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	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
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	14,0	63,2	18,8	1,6
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>615,0</b>	<b>18,8</b>	<b>11,5</b>	<b>114,7</b>	<b>627,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>268,0</b>	<b>333,7</b>	<b>89,5</b>	<b>7,6</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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	1,3
ТТК 75	Котлеты Домашние говядина/свин.	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	1,4
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	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	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
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	0,8
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>590,0</b>	<b>26,1</b>	<b>33,4</b>	<b>104,1</b>	<b>799,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>240,7</b>	<b>534,7</b>	<b>9,6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>890,0</b>	<b>29,7</b>	<b>35,7</b>	<b>123,0</b>	<b>939,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>	<b>14,8</b>	<b>123,4</b>	<b>376,5</b>	<b>116,9</b>	<b>5,7</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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,7</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>381,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №11</b>	<b>2445,0</b>	<b>81,3</b>	<b>91,1</b>	<b>417,3</b>	<b>2747,3</b>	<b>1,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0,3</b>	<b>20,8</b>	<b>662,3</b>	<b>1291,8</b>	<b>436,3</b>	<b>27,0</b>

**День №12**

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

255/2013	Каша рчневая 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 (попцями) 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
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
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 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>658,0</b>	<b>16,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,9</b>	<b>644,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>364,2</b>	<b>455,3</b>	<b>86,0</b>	<b>6,9</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

107/2013	Огурцы 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
ТТК 77	ДС Фрикадельки из говядины, птиц	100,0	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 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

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 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 2 Завтрак2</b>	<b>680,0</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>82,9</b>	<b>606,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>124,9</b>	<b>345,2</b>	<b>92,0</b>	<b>6,1</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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
158/2013	Суп с макарон, изд и картофелем 2	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
ТТК 71	Биточки куриные в соусе красном 7	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 рассыпчатая 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 60	Компот из смеси ягод см 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	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>950,0</b>	<b>25,8</b>	<b>18,7</b>	<b>132,2</b>	<b>857,3</b>	<b>0,4</b>	<b>55,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>139,4</b>	<b>458,0</b>	<b>124,5</b>	<b>6,7</b>

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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>78,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>32,3</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>2638,0</b>	<b>67,7</b>	<b>57,2</b>	<b>397,0</b>	<b>2471,7</b>	<b>1,0</b>	<b>94,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>660,7</b>	<b>1281,0</b>	<b>307,5</b>	<b>20,9</b>

Энергетическая ценность за 12 дней

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Обед и Полдник	808,9	869,3	3622,3	26267,5	13,6	1012,8	3,2	167,9	6749,6	14057,5	4285,2	256,9
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийно)

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Обед и Полдник	67,4	72,4	301,9	2189,0	1,1	84,4	0,3	14,0	562,5	1171,5	357,1	21,4
	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, Техника-технологические карты