



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"

Безукладникова И.В.

Утверждено:
Ген.директор
ООО "Большая

Перемена НСК" Д.И.Илигенко

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК" на 2023-2024 учебный год

Льгота 7-11 лет

Вводится с 1 Марта 2024 г.

Сезон: Весна-лето

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

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная 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 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	583,0	11,5	7,8	89,8	509,6	0,3	12,7	0,0	0,9	165,5	253,5	71,2	6,5

Комплекс 2 Завтрак2

119/2013	Икра свекольная 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
ТТК №4	Тертелги говядина/твила 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 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	530,0	18,6	17,8	84,2	576,6	0,2	6,1	0,1	2,6	70,9	226,6	60,7	4,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 31	Кулеш 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
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 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0

ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	22,9	30,4	99,3	774,2	0,6	9,0	0,1	3,2	70,3	375,1	143,2	7,4
ИТОГО ЗА День №1	1813,0	53,0	56,0	273,3	1860,4	1,1	27,7	0,2	6,7	306,7	855,1	275,0	18,4

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150	153,0	4,1	6,5	24,3	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
112/2013	Яблочки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	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	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	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	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	583,0	12,9	10,1	88,2	488,0	0,2	13,0	0,1	1,0	279,6	309,6	75,6	5,7

Комплекс 2 Завтрак2

61/2013	Салат из моркови с зел горошком 30	30,0	0,5	3,0	1,8	0,0	1,4	0,0	1,4	6,6	15,9	8,1	0,2
ТТК	Запеканка из пшена с рисом/соус 7	100,0	8,4	4,1	7,7	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	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	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	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	550,0	19,9	17,9	74,3	568,3	0,4	27,5	0,1	2,6	180,5	411,3	84,7	6,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ТТК35	Котлетта Домашняя говяд/свинина с	90,0	8,7	13,8	9,4	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	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	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	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	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед1	723,0	31,2	23,0	103,3	752,6	0,6	78,7	0,1	4,5	163,8	460,7	151,5	10,7

ИТОГО ЗА День №2	1856,0	64,0	51,0	265,8	1808,9	1,2	119,2	0,2	8,1	623,9	1181,6	311,9	22,6
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	--------	-------	------

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200	203,0	6,2	7,5	30,8	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	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	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	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	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 30	30,0	0,5	2,7	2,6	37,7	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
407/2013	Рагу 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 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 2 Завтрак2	500,0	23,1	25,8	67,0	594,2	0,3	16,8	0,0	5,3	70,5	262,8	78,8	4,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 №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 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	810,0	26,5	21,0	116,9	714,5	0,5	17,8	0,1	2,2	78,2	335,4	84,2	6,3

ИТОГО ЗА День №3

		1908,0	65,2	63,0	272,1	1879,9	0,9	48,9	0,2	8,9	465,2	900,3	222,5	15,8
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	Рябки 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	560,0	18,4	25,8	70,4	597,0	0,5	11,9	0,1	1,2	63,0	286,1	113,0	7,4

Комплекс 2 Завтрак2

76 /2013	Винегрет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
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 40	40,0	2,0	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 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	500,0	19,5	28,8	68,0	612,3	0,5	3,5	0,1	2,4	55,4	293,6	110,8	5,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

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	Тедгели 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 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	760,0	27,9	16,4	112,9	738,3	0,6	15,7	0,1	1,7	161,5	490,4	140,3	7,4

	ИТОГО ЗА День №4	1820,0	65,8	71,0	251,3	1947,6	1,5	31,0	0,3	5,3	279,9	1070,0	364,2	20,4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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 30	30,0	0,0	1,6	4,0	33,0	0,0	3,7	0,0	0,7	4,2	16,8	6,3	0,2
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	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	530,0	16,4	12,6	85,3	529,8	0,2	6,3	0,1	1,9	180,1	383,1	79,6	3,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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
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 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	720,0	25,5	19,9	109,4	748,1	0,3	22,0	0,1	1,4	112,2	323,9	108,9	5,8

	ИТОГО ЗА День №5	1825,0	55,4	42,0	277,1	1758,7	0,7	52,3	0,2	4,8	523,2	957,3	249,2	14,7
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
----------	---------------------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

9/1/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 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 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
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	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	550,0	15,4	11,3	94,3	548,2	0,2	6,5	0,1	2,1	67,4	228,4	78,7	4,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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
507 /2013	Комлот 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 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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	750,0	26,5	28,4	94,4	750,5	0,3	15,0	0,0	6,6	83,7	327,5	103,5	6,6
	ИТОГО ЗА День №6	1898,0	54,9	60,0	261,7	1837,7	0,7	37,7	0,2	9,5	462,0	839,6	254,5	16,1

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 2	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	593,0	14,6	10,8	95,1	547,7	0,2	12,5	0,1	1,0	266,5	295,4	65,2	5,8

Комплекс 2 Завтрак2

72/2013	Салат картофельный 30	30,0	0,0	1,6	4,0	33,0	0,0	3,7	0,0	0,7	4,2	16,8	6,3	0,2
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 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 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

ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	20,2	17,4	83,5	577,8	0,2	6,0	0,1	1,5	66,6	229,2	59,8	3,7
Обед													
Комплекс 3 Обед1													
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 Тедтели Ежки говяжина/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 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
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
ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	23,3	25,5	103,1	740,3	0,4	78,9	0,1	5,0	88,4	410,5	199,8	9,8
ИТОГО ЗА День №7	1793,0	58,1	53,7	281,7	1865,8	0,8	97,4	0,3	7,6	421,5	935,1	324,8	19,3

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013 Каша пшениная молочная жидкая 15	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
501/2013 Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013 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 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	593,0	15,3	10,8	94,1	546,7	0,4	12,9	0,1	1,0	284,0	356,3	88,9	6,7
Комплекс 2 Завтрак2													
76 /2013 Винегрет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
ТТК 101 Суджле 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
110/2013 Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	510,0	18,8	25,2	78,2	600,6	0,1	4,1	0,1	2,1	180,0	341,6	83,9	3,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

138/2004 Супл картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013 Рагу из птицы 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
508 /2013 Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013 Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013 Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1	740,0	26,0	28,2	101,5	767,4	0,3	13,2	0,0	6,3	89,6	324,4	95,9	6,3

День №9

ИТОГО ЗА День №8	1843,0	60,1	64,2	273,8	1914,7	0,8	30,1	0,2	9,4	553,5	1022,2	268,7	16,1
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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

Комплекс 2 Завтрак2

60/2013	Салат из свежих овощей с яблоками 30	30,0	0,0	3,0	2,5	39,3	0,0	1,7	0,0	1,4	11,1	12,3	6,3	0,4
ТТК 56	Тертелли из горбуши с соусом красн	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
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	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	550,0	16,6	15,0	74,9	530,6	0,4	10,0	0,1	2,5	113,2	294,9	83,8	4,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

142/2013	Шш из свежей капусты с картофелем	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 7	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	770,0	24,1	16,3	107,8	711,9	0,3	21,1	0,0	4,0	98,9	377,1	88,6	9,2

Итого за День №9

		1918,0	55,3	47,5	262,9	1779,4	0,9	45,3	0,2	7,6	529,7	986,2	237,1	19,0
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
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
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	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
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	653,0	10,9	14,7	72,8	489,7	0,2	122,5	0,1	0,9	306,6	287,0	74,8	2,6

Комплекс 2 Завтрак2

119/2013	Икра морковная 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
----------	-------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	513,0	23,6	9,4	72,9	476,4	0,4	4,8	0,1	1,6	132,7	348,6	122,1	7,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 №5	Голубцы ленивые (говядина) с соус	90,0	6,5	6,4	4,7	102,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810,0	19,9	20,2	102,4	723,7	0,4	63,7	0,1	3,3	107,2	353,3	116,1	6,6
	ИТОГО ЗА День №10	1976,0	54,4	44,3	248,1	1689,8	1,1	191,0	0,3	5,8	546,5	958,9	313,1	16,6

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыр	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
497/2013	Какао с молоком (2й вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
112/2013	Яблочки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	575,0	16,8	10,5	104,3	564,5	0,3	12,2	0,1	1,5	256,2	314,2	86,1	7,3

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные свекла 30	30,0	0,0	1,6	2,5	26,7	0,0	1,7	0,0	0,7	9,9	11,4	5,7	0,4
ТТК35	Котлета Домашняя говяд/свинина с	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	510,0	25,2	28,0	97,2	715,2	0,4	3,8	0,1	2,0	215,7	498,1	207,5	8,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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
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 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0

ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	24,2	20,1	113,4	737,9	0,2	11,3	0,1	3,1	90,9	299,8	82,6	5,0
ИТОГО ЗА День №11	1785,0	66,2	58,6	314,9	2017,5	0,9	27,4	0,2	6,7	562,8	1112,1	376,2	20,9

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
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
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	613,0	14,8	14,7	96,1	589,3	0,3	16,3	0,1	1,5	312,4	416,0	79,4	6,1

Комплекс 2 Завтрак2

107/2013	Огурцы соленые(овощи натур.) 30	30,0	0,0	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2
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 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	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	550,0	18,7	15,9	70,1	507,1	0,3	9,5	0,1	1,0	95,5	277,6	70,4	5,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 2	200,0	2,0	2,1	14,8	87,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №21	Биточек куриный 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
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	760,0	21,2	12,4	118,6	722,2	0,3	32,9	0,1	2,7	94,3	385,9	101,4	5,6
	ИТОГО ЗА День №12	1923,0	54,7	43,0	284,8	1818,5	0,9	58,7	0,3	5,1	502,2	1079,5	251,2	16,6

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 Поддник	707,1	654,3	3267,5	22178,8	11,6	766,7	2,9	85,3	5777,1	11897,8	3448,4	216,6
	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
	58,9	54,5	272,3	1848,2	1,0	63,9	0,2	7,1	481,4	991,5	287,4	18,1

Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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