

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"

Безукладникова И.В.



Утверждено:  
Ген. директор  
ООО "Большая"

Елена Филипенко



Примерное цикличное двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обсуживаемых ООО "Большая" Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы) 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	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

**Неделя №1**

**День №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

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

**Комплекс 2 Завтрак2**

ТТК №4	Тефтели 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 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>500,0</b>	<b>18,6</b>	<b>15,7</b>	<b>81,1</b>	<b>542,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>57,7</b>	<b>209,2</b>	<b>51,7</b>	<b>4,1</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 яблук 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>700,0</b>	<b>22,9</b>	<b>30,4</b>	<b>99,3</b>	<b>774,2</b>	<b>0,6</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>70,3</b>	<b>375,1</b>	<b>143,2</b>	<b>7,4</b>

ИТОГО ЗА День №1	1753,0	53,0	53,9	267,3	1811,8	1,1	26,9	0,2	5,5	288,7	834,4	263,3	17,3
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

**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	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
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	0,4	0,0	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	553,0	12,9	10,1	85,3	473,9	0,2	14,5	0,1	0,9	274,8	306,3	72,9	5,1	

**Комплекс 2 Завтрак2**

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 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,4	0,0	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	530,0	20,0	15,0	75,9	549,8	0,4	26,2	0,1	1,2	177,4	411,2	81,3	6,4	

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
519/2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,4	0,0	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
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 г	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
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	1806,0	64,1	48,1	264,5	1776,3	1,2	119,3	0,2	6,6	616,0	1178,2	305,8	22,2
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	--------	-------	------

**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
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,3	0,0	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	508,0	16,2	16,3	81,8	542,3	0,2	4,3	0,1	1,2	304,0	306,9	55,2	3,0	



**Комплекс 2 Завтрак2**

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 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>500,0</b>	<b>24,8</b>	<b>23,4</b>	<b>77,6</b>	<b>621,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>70,3</b>	<b>274,4</b>	<b>77,1</b>	<b>5,0</b>

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 р	200,0	1,8	3,4	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>760,0</b>	<b>26,0</b>	<b>20,2</b>	<b>113,9</b>	<b>705,9</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>74,4</b>	<b>322,2</b>	<b>79,1</b>	<b>6,2</b>

**ИТОГО ЗА День №3**

1768,0 67,0 59,9 273,3 1869,8 0,9 35,1 0,2 7,4 448,7 903,5 211,4 14,1

**День №4****Четверг****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

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
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>500,0</b>	<b>21,2</b>	<b>26,2</b>	<b>77,2</b>	<b>633,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>57,9</b>	<b>319,7</b>	<b>116,2</b>	<b>6,2</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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 2 Завтрак2</b>	<b>500,0</b>	<b>21,2</b>	<b>26,2</b>	<b>77,2</b>	<b>633,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>57,9</b>	<b>319,7</b>	<b>116,2</b>	<b>6,2</b>

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

ТТК 56	Тертели 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
150/2013	Суп*картофельный с рыбой 200 ро	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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>760,0</b>	<b>27,9</b>	<b>16,4</b>	<b>112,9</b>	<b>738,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>161,5</b>	<b>490,4</b>	<b>140,3</b>	<b>7,4</b>



ИТОГО ЗА День №4	1760,0	70,3	68,8	267,3	2004,7	1,6	19,4	0,2	4,1	277,4	1129,8	372,8	19,9
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

**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
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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		505,0	15,6	9,8	85,8	499,0	0,2	14,0	0,1	1,5	222,4	268,1	59,2	3,7

**Комплекс 2 Завтрак2**

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		500,0	16,4	11,0	81,3	496,8	0,2	2,6	0,1	1,2	175,9	366,3	73,3	3,4

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
131/2013	Свекольник* 200 род плата 28-00 р	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
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		1725,0	57,5	40,7	276,5	1743,8	0,7	38,7	0,2	4,1	510,4	958,3	241,4	12,9

**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
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
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 1 Завтрак1		593,0	10,3	12,4	80,4	486,5	0,2	16,1	0,1	0,8	180,0	204,3	66,4	5,5

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>520,0</b>	<b>15,4</b>	<b>9,2</b>	<b>91,2</b>	<b>513,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>54,2</b>	<b>211,0</b>	<b>69,7</b>	<b>3,5</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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	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 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
138/2004	Суп *картофельный с рисом 200 пор	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>700,0</b>	<b>26,5</b>	<b>28,4</b>	<b>94,4</b>	<b>750,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>83,7</b>	<b>327,5</b>	<b>103,5</b>	<b>6,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №6</b>	<b>1813,0</b>	<b>52,2</b>	<b>50,0</b>	<b>266,0</b>	<b>1750,7</b>	<b>0,7</b>	<b>35,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>317,8</b>	<b>742,7</b>	<b>239,7</b>	<b>15,6</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 (порцирами) 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
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>503,0</b>	<b>15,3</b>	<b>10,9</b>	<b>88,7</b>	<b>518,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>253,9</b>	<b>300,2</b>	<b>60,9</b>	<b>4,0</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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 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 2 Завтрак2</b>	<b>500,0</b>	<b>22,4</b>	<b>16,1</b>	<b>92,7</b>	<b>609,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>69,9</b>	<b>241,2</b>	<b>61,0</b>	<b>4,0</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

ТТК №2	Тефтели Ежики 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 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
128/2013	Борщ * с капустой/картофелем 200 г	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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>700,0</b>	<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>103,1</b>	<b>740,3</b>	<b>0,4</b>	<b>78,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>88,4</b>	<b>410,5</b>	<b>199,8</b>	<b>9,8</b>



ИТОГО ЗА День №7	1703,0	61,0	52,5	284,5	1869,0	0,8	83,7	0,3	6,9	412,2	951,9	321,7	17,8
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

**День №8**  
**Вторник**

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
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	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		543,0	15,3	10,8	89,2	523,2	0,3	12,4	0,1	0,9	276,1	350,8	84,4	5,6

**Комплекс 2 Завтрак2**

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	153,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5	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 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	1,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		503,0	19,9	22,4	84,1	603,4	0,2	2,5	0,1	0,8	179,0	351,9	84,6	3,4

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0	2,0
138/2004	Суп *картофельный с рисом 200 пор.	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	26,8	28,4	106,4	790,9	0,3	13,2	0,0	6,4	91,6	330,9	97,3	6,4

ИТОГО ЗА День №8	1746,0	62,0	61,6	279,7	1917,5	0,8	28,0	0,2	8,1	546,7	1033,5	266,3	15,4
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

**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
112/2013	Яблочки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
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 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		593,0	11,1	8,3	84,6	470,3	0,2	16,2	0,1	1,0	187,7	230,4	59,3	5,7

**Комплекс 2 Завтрак2**

ТТК 56	Тедтегли 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 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,6	0,0	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 2 Завтрак2</b>	<b>530,0</b>	<b>17,4</b>	<b>12,2</b>	<b>77,3</b>	<b>514,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>104,1</b>	<b>289,1</b>	<b>78,9</b>	<b>4,2</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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
142/2013	Щи *из свежей капусты с картошкой	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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>770,0</b>	<b>24,1</b>	<b>16,3</b>	<b>107,8</b>	<b>711,9</b>	<b>0,3</b>	<b>21,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>98,9</b>	<b>377,1</b>	<b>88,6</b>	<b>9,2</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>1893,0</b>	<b>52,6</b>	<b>36,8</b>	<b>269,7</b>	<b>1697,0</b>	<b>0,9</b>	<b>45,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>390,7</b>	<b>896,6</b>	<b>226,8</b>	<b>19,0</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
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 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>683,0</b>	<b>11,0</b>	<b>12,4</b>	<b>89,5</b>	<b>538,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>227,6</b>	<b>242,6</b>	<b>82,0</b>	<b>3,5</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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 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>503,0</b>	<b>25,1</b>	<b>7,5</b>	<b>78,2</b>	<b>483,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>125,0</b>	<b>353,5</b>	<b>119,2</b>	<b>7,4</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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
134/2013	Расолыник *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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>760,0</b>	<b>19,5</b>	<b>19,1</b>	<b>99,1</b>	<b>705,4</b>	<b>0,4</b>	<b>62,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>104,1</b>	<b>340,7</b>	<b>110,9</b>	<b>6,5</b>



ИТОГО ЗА День №10	1946,0	55,6	39,0	266,8	1727,5	1,1	187,0	0,3	4,5	456,7	936,8	312,1	17,3
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

**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
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
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 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 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		555,0	17,5	10,6	104,8	568,5	0,3	13,7	0,1	1,5	254,9	326,7	88,1	7,1

**Комплекс 2 Завтрак2**

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 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		500,0	26,7	26,6	103,1	730,1	0,5	2,1	0,1	1,5	211,3	509,0	207,9	8,6

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

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
138/2004	Суп* Крестьянский с пшеном 200 рр	200,0	1,3	4,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	23,8	20,1	115,4	744,1	0,2	3,9	0,1	3,0	75,9	279,4	79,2	4,7

ИТОГО ЗА День №11	1755,0	68,0	57,3	323,3	2042,6	1,0	19,8	0,2	6,0	542,1	1115,1	375,2	20,4
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

**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 (порцирами) 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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		503,0	15,6	14,9	89,2	556,4	0,3	4,3	0,1	1,4	295,2	409,3	70,0	3,5

**Комплекс 2 Завтрак2**



ТТК №42	Фрикадельки говядина/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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>520,0</b>	<b>18,7</b>	<b>15,9</b>	<b>69,6</b>	<b>503,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>88,6</b>	<b>270,4</b>	<b>66,2</b>	<b>4,8</b>

## Обед

## Комплекс 3 Обед1

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 с/м 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	42,4	28,2	2,3
158/2013	Суп *с макарон. изд. и картофелем	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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>760,0</b>	<b>21,2</b>	<b>12,4</b>	<b>118,6</b>	<b>722,2</b>	<b>0,3</b>	<b>32,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>94,3</b>	<b>385,9</b>	<b>101,4</b>	<b>5,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>1783,0</b>	<b>55,5</b>	<b>43,2</b>	<b>277,4</b>	<b>1781,7</b>	<b>0,8</b>	<b>45,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>478,1</b>	<b>1065,6</b>	<b>237,6</b>	<b>13,9</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	718,8	611,8	3316,3	21992,4	11,7	683,9	2,6	72,9	5285,3	11746,3	3374,1	205,9
	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	59,9	51,0	276,4	1832,7	1,0	57,0	0,2	6,1	440,4	978,9	281,2	17,2
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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