

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 189

Шаталов Е.В.

" 01 " 03 2025 г

Разработано и утверждено:

Ген. директор

ООО "Большая Перемена Нск"

Е.Е. Даниленко

2025 г



**Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины(мг)						Минеральные вещества												
		Масса порции,г		Сезон:		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
		3	4	Б	У	Ж	У										8	9	10	11	12	13	14	15			
1	2																										
		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													
		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													
		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													
		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													
		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>613,0</b>	<b>12,2</b>	<b>9,9</b>	<b>92,0</b>	<b>544,3</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>194,6</b>	<b>270,1</b>	<b>72,5</b>	<b>6,0</b>													

**Неделя №1**

**День №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

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
112/2013	ТТК №2	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
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
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 1 Завтрак1</b>		<b>560,0</b>	<b>19,1</b>	<b>22,3</b>	<b>87,7</b>	<b>655,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>65,5</b>	<b>225,7</b>	<b>51,7</b>	<b>4,5</b>

**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
112/2013	ТТК №2	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
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
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>560,0</b>	<b>19,1</b>	<b>22,3</b>	<b>87,7</b>	<b>655,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>65,5</b>	<b>225,7</b>	<b>51,7</b>	<b>4,5</b>

**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 33	Кулеш из гречки со свиной 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	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>		<b>800,0</b>	<b>26,9</b>	<b>36,6</b>	<b>111,6</b>	<b>889,0</b>	<b>0,7</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>79,3</b>	<b>435,2</b>	<b>166,8</b>	<b>8,3</b>

**День №2**

**Вторник**

**Завтрак**

<b>Комплекс 1 Завтрак</b>														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	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	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
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>613,0</b>	<b>15,1</b>	<b>12,4</b>	<b>98,3</b>	<b>554,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>312,6</b>	<b>350,7</b>	<b>82,2</b>	<b>5,3</b>

<b>Комплекс 2 Завтрак2</b>														
61/2013	Салат из моркови с зеп горошком 30	30,0	0,5	3,0	1,8	36,6	0,0	1,4	0,0	1,4	6,6	15,9	8,1	0,2
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
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 2 Завтрак2</b>	<b>550,0</b>	<b>28,2</b>	<b>26,3</b>	<b>72,8</b>	<b>622,1</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>188,9</b>	<b>385,7</b>	<b>100,0</b>	<b>4,7</b>

<b>Обед</b>														
<b>Комплекс 3 Обед1</b>														
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
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	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 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 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 3 Обед1</b>	<b>815,0</b>	<b>35,1</b>	<b>25,1</b>	<b>127,6</b>	<b>836,4</b>	<b>0,7</b>	<b>80,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>188,8</b>	<b>522,9</b>	<b>164,8</b>	<b>12,0</b>

### День №3

#### Среда

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	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	БугерБрод 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 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>648,0</b>	<b>15,6</b>	<b>16,2</b>	<b>93,1</b>	<b>594,7</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>324,5</b>	<b>307,6</b>	<b>64,0</b>	<b>5,9</b>

##### 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
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
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
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>590,0</b>	<b>22,6</b>	<b>22,2</b>	<b>77,0</b>	<b>603,7</b>	<b>0,5</b>	<b>36,1</b>	<b>5,9</b>	<b>6,0</b>	<b>80,4</b>	<b>433,8</b>	<b>84,7</b>	<b>9,0</b>

#### 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 10	Фриждельки куриные в соусе красном	60/30	90,0	10,0	9,1	5,2	220,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0	0,9
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	0,0	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 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>820,0</b>	<b>26,4</b>	<b>20,8</b>	<b>116,3</b>	<b>862,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>87,6</b>	<b>288,6</b>	<b>80,2</b>	<b>5,3</b>

**День №4**  
**Четверг**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 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	Яблоки 120		120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 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	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>		<b>570,0</b>	<b>17,7</b>	<b>25,6</b>	<b>69,0</b>	<b>588,3</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>62,6</b>	<b>272,5</b>	<b>110,1</b>	<b>7,5</b>

**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 33	Кулеш из гречки со свиной 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 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>550,0</b>	<b>22,9</b>	<b>33,9</b>	<b>75,5</b>	<b>703,4</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>62,8</b>	<b>350,4</b>	<b>132,5</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 №20	Тефтели из минтая с соусом красным 60/30		90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429/2013	Картофельное пюре 180		180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200		200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60		60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60		60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>		<b>840,0</b>	<b>30,4</b>	<b>18,6</b>	<b>119,3</b>	<b>816,0</b>	<b>0,6</b>	<b>19,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>177,9</b>	<b>555,9</b>	<b>157,4</b>	<b>7,9</b>

**День №5**  
**Пятница**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5		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 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	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 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>615,0</b>	<b>15,5</b>	<b>10,5</b>	<b>92,8</b>	<b>543,4</b>	<b>0,2</b>	<b>24,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>242,8</b>	<b>269,8</b>	<b>64,1</b>	<b>5,6</b>

**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 60/30	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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>560,0</b>	<b>17,2</b>	<b>13,9</b>	<b>91,6</b>	<b>571,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>184,0</b>	<b>415,5</b>	<b>83,5</b>	<b>3,8</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 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	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>800,0</b>	<b>28,4</b>	<b>23,7</b>	<b>115,6</b>	<b>817,8</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>122,5</b>	<b>347,3</b>	<b>105,2</b>	<b>5,9</b>

**День №6**

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	228,2	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 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>618,0</b>	<b>12,4</b>	<b>20,2</b>	<b>72,5</b>	<b>537,0</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>312,3</b>	<b>271,3</b>	<b>70,2</b>	<b>5,7</b>

**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 60/30	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 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
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>580,0</b>	<b>16,1</b>	<b>12,5</b>	<b>101,0</b>	<b>589,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>68,4</b>	<b>242,5</b>	<b>83,3</b>	<b>4,1</b>

**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 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	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>810,0</b>	<b>29,3</b>	<b>25,9</b>	<b>103,7</b>	<b>779,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,5</b>	<b>94,9</b>	<b>381,5</b>	<b>118,5</b>	<b>7,5</b>

**Неделя №2**

**День №7**  
**Понедельник**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

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
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 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>22,7</b>	<b>18,8</b>	<b>95,1</b>	<b>651,5</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>84,4</b>	<b>235,1</b>	<b>65,5</b>	<b>5,9</b>

**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 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 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 2 Завтрак2</b>	<b>550,0</b>	<b>24,0</b>	<b>20,5</b>	<b>95,6</b>	<b>669,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>74,9</b>	<b>261,0</b>	<b>67,1</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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 №2	Тедтели Ежки говядина/птица в соусе томат	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 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>800,0</b>	<b>26,4</b>	<b>28,2</b>	<b>121,0</b>	<b>851,4</b>	<b>0,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>103,6</b>	<b>483,6</b>	<b>229,7</b>	<b>11,4</b>

**День №8**  
**Вторник**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013	Яблоки 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 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>573,0</b>	<b>16,0</b>	<b>13,0</b>	<b>91,4</b>	<b>557,9</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>305,2</b>	<b>367,4</b>	<b>85,7</b>	<b>5,1</b>

**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 №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	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 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
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	0,0	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>565,0</b>	<b>31,4</b>	<b>14,3</b>	<b>98,8</b>	<b>582,6</b>	<b>0,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>262,6</b>	<b>497,5</b>	<b>152,7</b>	<b>8,4</b>

<b>Обед</b>														
<b>Комплекс 3 Обед1</b>														
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 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>810,0</b>	<b>29,6</b>	<b>25,9</b>	<b>115,7</b>	<b>820,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>102,8</b>	<b>384,9</b>	<b>112,3</b>	<b>7,3</b>

**День №9**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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>628,0</b>	<b>13,9</b>	<b>16,1</b>	<b>81,7</b>	<b>542,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>322,0</b>	<b>303,9</b>	<b>64,5</b>	<b>6,0</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

60/2013	Салат из свежеты 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 №20	Тертель из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
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 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>580,0</b>	<b>17,2</b>	<b>16,3</b>	<b>78,2</b>	<b>579,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>121,0</b>	<b>323,4</b>	<b>89,5</b>	<b>4,7</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	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
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
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 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 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>840,0</b>	<b>29,4</b>	<b>22,6</b>	<b>107,2</b>	<b>813,9</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>5,8</b>	<b>8,1</b>	<b>107,2</b>	<b>453,8</b>	<b>90,2</b>	<b>10,9</b>

**День №10**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	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 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
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 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>630,0</b>	<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>99,7</b>	<b>672,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>81,2</b>	<b>290,1</b>	<b>85,2</b>	<b>5,9</b>

**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 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	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 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
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>560,0</b>	<b>17,5</b>	<b>22,8</b>	<b>93,0</b>	<b>659,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>78,3</b>	<b>296,5</b>	<b>85,2</b>	<b>4,2</b>

**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 №5	Голубцы ленивые (говядина/птица) с соусом 60/30	90,0	10,5	6,4	4,7	156,2	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
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
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>840,0</b>	<b>26,8</b>	<b>19,8</b>	<b>120,0</b>	<b>861,9</b>	<b>0,4</b>	<b>43,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>117,6</b>	<b>469,9</b>	<b>108,8</b>	<b>6,5</b>

**День №11**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
497/2013	Какао с молоком (2й вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
112/2013	Яблоки 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 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>595,0</b>	<b>17,5</b>	<b>11,4</b>	<b>106,4</b>	<b>585,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>262,5</b>	<b>311,4</b>	<b>83,4</b>	<b>7,1</b>

**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 мясная свиная/птица с соусом красн60/30	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 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
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 50	50,0	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 2 Завтрак2</b>		<b>550,0</b>	<b>26,2</b>	<b>29,4</b>	<b>102,8</b>	<b>753,0</b>	<b>0,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>	<b>2,3</b>	<b>213,5</b>	<b>513,2</b>	<b>226,5</b>	<b>8,7</b>

**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
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 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
<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>		<b>800,0</b>	<b>28,4</b>	<b>24,6</b>	<b>130,2</b>	<b>861,1</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>93,7</b>	<b>341,0</b>	<b>100,6</b>	<b>5,7</b>

**День №12**  
**Суббота**  
**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	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	Яблоки 120	200,0	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 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>593,0</b>	<b>13,5</b>	<b>14,6</b>	<b>87,8</b>	<b>547,7</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>306,9</b>	<b>393,7</b>	<b>73,3</b>	<b>5,6</b>

**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 соусе красном 60/30	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
415/2013	Рис припущенный 180	180,0	4,4	7,2	38,9	237,8	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	64,3	26,1	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 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>580,0</b>	<b>19,9</b>	<b>16,5</b>	<b>92,7</b>	<b>606,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>62,2</b>	<b>256,4</b>	<b>68,0</b>	<b>4,5</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	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 №21	Биточек куриный в соусе красном 60/30	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
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
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	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>840,0</b>	<b>21,0</b>	<b>14,3</b>	<b>110,4</b>	<b>721,8</b>	<b>0,5</b>	<b>40,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>124,3</b>	<b>351,0</b>	<b>120,0</b>	<b>6,2</b>

**Энергетическая ценность за 12 дней**

	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	189,6	189,4	1079,8	6919,5	3,2	178,3	1,1	20,1	2811,6	3643,6	920,7	71,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	262,3	250,9	1066,9	7596,9	3,8	107,9	7,4	39,1	1462,5	4201,6	1224,7	67,2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	338,1	286,1	1398,6	9931,6	5,7	388,6	7,3	59,4	1400,2	5015,6	1554,5	94,9

**Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день**

	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	15,8	15,8	90,0	576,6	0,3	14,9	0,1	1,7	234,3	303,6	76,7	6,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	21,9	20,9	88,9	633,1	0,3	9,0	0,6	3,3	121,9	350,1	102,1	5,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	28,2	23,8	116,6	827,6	0,5	32,4	0,6	5,0	116,7	418,0	129,5	7,9

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, Хлебродинформ, Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты