



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №189

Шатапов Е.В.

2024 г.



Разработано и утверждено:
Гендиректор
ООО "Большая Перемена Нск" Е.Е. Даниленко

2024 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

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

Вводится с 1 Сентября 2024 г. Сезон: Осень-Зима

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

| Комплекс 1 Завтрак | Масса порций, г | Б | Ж | У | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
|---|-----------------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|
| 267/2013 Каша пшеничная молочная жидкая 150/3 | 153,0 | 5,8 | 7,1 | 26,8 | 212,7 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 108,5 | 144,8 | 32,3 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак | 543,0 | 10,9 | 7,7 | 83,5 | 477,5 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 0,8 | 157,2 | 234,4 | 63,8 |

Комплекс 2 Завтрак

| Комплекс 2 Завтрак | Масса порций, г | Б | Ж | У | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
|---|-----------------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|
| ТТК №4 Кусочки говядины/птицы в соусе красном 60/30 | 90,0 | 8,8 | 9,2 | 6,9 | 145,7 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,3 | 19,7 | 94,3 | 12,9 |
| 264/2013 Макароны изд. твердые 150 | 150,0 | 5,4 | 5,9 | 34,2 | 211,6 | 0,1 | 1,7 | 0,1 | 0,8 | 10,5 | 45,0 | 19,5 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| ИТОГО Комплекс 2 Завтрак | 500,0 | 18,6 | 15,7 | 81,1 | 542,1 | 0,2 | 3,7 | 0,1 | 1,5 | 57,7 | 209,2 | 51,7 |

Обед

Комплекс 3 Обед

| Комплекс 3 Обед | Масса порций, г | Б | Ж | У | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
|---|-----------------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|-------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 19/2013 Салат из свежих помидоров и огурцов 60*За род. плат | 60,0 | 0,0 | 3,0 | 2,1 | 38,4 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,6 | 10,2 | 19,2 | 9,6 |
| 134/2013 Рассольник Ленинградский 200 род плата 28-00 руб. | 200,0 | 1,6 | 4,2 | 13,0 | 103,0 | 0,1 | 6,1 | 0,0 | 1,9 | 12,4 | 50,4 | 21,0 |
| ИТОГО Комплекс 3 Обед | 790,0 | 24,9 | 38,2 | 100,6 | 862,1 | 0,7 | 17,6 | 0,1 | 4,7 | 82,4 | 428,8 | 168,4 |

ИТОГО ЗА День №1

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|
| ИТОГО ЗА День №1 | 1833,0 | 54,4 | 61,6 | 265,2 | 1881,7 | 1,1 | 35,5 | 0,3 | 7,0 | 297,3 | 872,3 | 283,8 |
|------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 268/2013 | Каша рисовая молочная жидкая 150/3 | 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 |
| 200.0 | | 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 |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200 | 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 |
| 108/2013 | Хлеб 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 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40 | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Комплекс 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 407/2013 | Рагу из птицы 200 | 200.0 | 17.6 | 22.4 | 20.8 | 323.0 | 0.1 | 11.9 | 0.0 | 3.5 | 28.6 | 158.9 | 44.6 | 2.1 |
| 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 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 2 Завтрак | 500.0 | 27.9 | 26.3 | 78.3 | 610.0 | 0.3 | 13.2 | 0.0 | 4.2 | 182.1 | 360.4 | 89.1 | 4.7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------|------|------|-------|--------|-----|-------|-----|------|-------|--------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК35 | Котлета Домашняя говяд/свинина 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 150/3 | 153.0 | 14.7 | 4.5 | 29.3 | 217.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 84.7 | 236.7 | 79.4 | 5.0 |
| 519 /2013 | Напиток из шиповника 200 | 200.0 | 0.7 | 0.0 | 22.8 | 97.0 | 0.0 | 70.0 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 3.0 | 3.0 | 1.5 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40 | 40.0 | 3.0 | 0.2 | 19.7 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 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 |
| 2/2013 | Салат Витаминный 60*За родительскую плату | 60.0 | 0.0 | 6.0 | 6.3 | 82.8 | 0.0 | 9.2 | 0.0 | 2.8 | 18.0 | 17.4 | 10.8 | 0.5 |
| 128/2013 | Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата 28-00 ру | 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 Обед | 763.0 | 29.9 | 28.7 | 102.8 | 799.2 | 0.6 | 87.9 | 0.1 | 7.3 | 174.8 | 446.5 | 152.9 | 10.5 |
| | ИТОГО ЗА День №2 | 1816.0 | 70.7 | 65.1 | 266.4 | 1883.1 | 1.1 | 115.6 | 0.2 | 12.4 | 631.6 | 1113.1 | 314.9 | 20.2 |

День №3

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Бульброд 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 | 0.0 | 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 Завтрак | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/2013 | Печень говяжья по строгановски 50/50 | 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 |
| 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 Завтрак | 530.0 | 16.9 | 12.1 | 75.2 | 531.8 | 0.3 | 27.7 | 0.0 | 1.1 | 65.6 | 325.2 | 69.3 | 6.7 |

Обед

Комплекс 3 Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| ТТК №42 | Фрикадельки говядина/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 |
| 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 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 119/2013 | Икра морковная 60* За родительскую плату | 60,0 | 0,0 | 4,2 | 6,2 | 69,0 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 2,3 | 26,4 | 34,8 | 18,0 | 1,0 |
| 144/2013 | Суп* картофельный с горохом 200 род плата 24-00 руб | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 3 Обед | 800,0 | 24,6 | 24,2 | 113,3 | 738,7 | 0,4 | 20,8 | 0,1 | 4,5 | 93,8 | 325,4 | 87,7 | 6,4 |
| | ИТОГО ЗА День №3 | 1838,0 | 57,7 | 52,6 | 270,3 | 1812,8 | 0,9 | 52,7 | 0,2 | 6,7 | 463,4 | 957,5 | 212,3 | 16,1 |

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 31 | Кулеш из гречки со свинойной 200 | 200,0 | 14,0 | 25,2 | 20,6 | 320,0 | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 1 Завтрак | 500,0 | 21,2 | 26,2 | 77,2 | 588,0 | 0,5 | 1,9 | 0,1 | 1,2 | 57,9 | 319,7 | 116,2 | 6,2 |

Комплекс 2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 31 | Кулеш из гречки со свинойной 200 | 200,0 | 14,0 | 25,2 | 20,6 | 320,0 | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 2 Завтрак | 500,0 | 21,2 | 26,2 | 77,2 | 588,0 | 0,5 | 1,9 | 0,1 | 1,2 | 57,9 | 319,7 | 116,2 | 6,2 |

Обед

Комплекс 3 Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК 56 | Тефтели из горбуши с соусом красным 60/30 | 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 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 |
| 6/2013 | Салат из б/к капусты с яблоками 60*За род.плату | 60,0 | 0,0 | 6,0 | 3,8 | 72,0 | 0,0 | 11,3 | 0,0 | 2,7 | 18,6 | 12,0 | 7,2 | 0,7 |
| 150/2013 | Суп *картофельный с рыбой 200 род плата 28-00 руб. | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 3 Обед | 790,0 | 25,9 | 22,1 | 106,5 | 756,0 | 0,5 | 27,0 | 0,1 | 4,4 | 169,6 | 455,0 | 133,4 | 7,0 |
| | ИТОГО ЗА День №4 | 1790,0 | 68,3 | 74,5 | 260,9 | 1932,0 | 1,6 | 30,8 | 0,2 | 6,8 | 285,5 | 1094,4 | 365,9 | 19,4 |

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 296/2013 | Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5 | 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 Завтрак | 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 Завтрак

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

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 4/2013 | Салат из б/к капусты с морковью 60*За род. плату | 60,0 | 0,0 | 6,0 | 5,8 | 81,6 | 0,0 | 16,7 | 0,0 | 2,7 | 26,4 | 19,2 | 10,2 | 0,4 |
| 131/2013 | Свекольник* 200 род. плата 28-00 руб. | 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 |
| 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 Обед | | 800,0 | 27,2 | 28,8 | 115,6 | 861,9 | 0,3 | 38,9 | 0,0 | 9,7 | 137,8 | 336,8 | 115,6 | 5,6 |
| ИТОГО ЗА День №5 | | 1805,0 | 59,2 | 49,6 | 282,7 | 1857,6 | 0,7 | 55,6 | 0,2 | 12,4 | 536,0 | 971,2 | 248,1 | 12,7 |

День №6

Суббота

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Яблоко 120 | 120,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 56,4 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 0,2 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,6 |
| 494/2013 | Чай с лимоном 200 | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4,0 | 2,0 | 0,4 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 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 1 Завтрак | | 583,0 | 9,7 | 12,3 | 77,0 | 468,4 | 0,2 | 16,1 | 0,1 | 0,8 | 176,5 | 188,5 | 61,7 | 5,1 |

Комплекс 2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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 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 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 Завтрак | | 510,0 | 14,8 | 9,1 | 87,8 | 495,6 | 0,2 | 4,1 | 0,1 | 1,0 | 50,7 | 195,2 | 65,0 | 3,1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 107/2013 | Отруцы соленные 60*За родительскую плату | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,0 | 7,8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,4 |
| 138/2004 | Суп *картофельный с рисом 200 род. плата 24-00 руб. | 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 Обед | | 800,0 | 28,3 | 25,7 | 96,4 | 745,8 | 0,3 | 20,3 | 0,0 | 7,4 | 103,2 | 373,6 | 120,8 | 7,4 |
| ИТОГО ЗА День №6 | | 1893,0 | 52,8 | 47,1 | 261,2 | 1709,8 | 0,7 | 40,6 | 0,2 | 9,1 | 330,3 | 757,3 | 247,6 | 15,6 |

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 265/2013 | Каша кукурузная молочная жидкая 200/3 | 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 (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 | 0,0 | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 1 Завтрак | 503,0 | 15,3 | 10,9 | 88,7 | 518,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 253,9 | 300,2 | 60,9 | 4,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| Комплекс 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/2013 | Плов из отварной птицы 200 | 200,0 | 15,2 | 15,1 | 36,1 | 326,0 | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 2 Завтрак | 500,0 | 22,4 | 16,1 | 92,7 | 594,0 | 0,2 | 2,3 | 0,1 | 1,1 | 69,9 | 241,2 | 61,0 | 4,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2 | Тефтели Ежики говядина/птица в соусе томат 60/30 | 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 |
| 106/2013 | Огурцы свежие (овощи натур) 60* За родительскую пл | 60,0 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8,4 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 128/2013 | Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата 28-00 ру | 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 Обед | 760,0 | 23,8 | 25,5 | 104,6 | 748,7 | 0,4 | 84,9 | 0,1 | 5,1 | 102,2 | 435,7 | 208,2 | 10,2 |
| | ИТОГО ЗА День №7 | 1763,0 | 61,5 | 52,5 | 286,0 | 1861,5 | 0,8 | 89,7 | 0,3 | 7,0 | 426,0 | 977,1 | 330,1 | 18,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| День №8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 267/2013 | Каша пшеничная молочная жидкая 150/3 | 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 | 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 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 Завтрак | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 |
| | ИТОГО Комплекс 2 Завтрак | 503,0 | 28,2 | 10,4 | 79,1 | 502,5 | 0,5 | 2,6 | 0,1 | 0,7 | 240,0 | 440,5 | 132,2 | 7,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 |
| 422/2013 | Овощи отварные свекла 60* За родительскую плату | 60,0 | 0,9 | 3,3 | 5,0 | 53,4 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 1,4 | 19,8 | 22,8 | 11,4 | 0,8 |
| 138/2004 | Суп *картофельный с рисом 200 род плата 24-00 руб. | 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 Обед | 780,0 | 27,7 | 28,8 | 105,6 | 795,6 | 0,3 | 18,9 | 0,0 | 8,5 | 110,1 | 353,8 | 108,2 | 6,8 |
| ИТОГО ЗА День №8 | 1826,0 | 71,2 | 60,0 | 273,9 | 1821,3 | 1,1 | 33,9 | 0,2 | 10,1 | 626,2 | 1145,1 | 324,8 | 19,6 |

**День №9
Среда**

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 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 Завтрак | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 56 Тедтели из горбуши с соусом красным 60/30 | 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 | 0,0 | 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 2 Завтрак | 530,0 | 17,4 | 12,2 | 77,3 | 514,8 | 0,4 | 8,3 | 0,1 | 1,3 | 104,1 | 289,1 | 78,9 | 4,2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 338/2013 Печень говяжья по-строгановски 50/50 | 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 Макароны 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 |
| 110/2013 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 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 |
| 192/2013 Салат из свежих помидоров и огурцов 60*За род.плат | 60,0 | 0,0 | 3,0 | 2,1 | 38,4 | 0,0 | 8,5 | 0,0 | 1,6 | 10,2 | 19,2 | 9,6 | 0,4 |
| 142/2013 Ши *из свежей капусты с картофелем 200 род пл. 28р | 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 |
| ИТОГО Комплекс 3 Обед | 800,0 | 22,1 | 19,0 | 99,7 | 696,0 | 0,3 | 29,6 | 0,0 | 5,6 | 98,6 | 348,9 | 84,1 | 8,5 |
| ИТОГО ЗА День №9 | 1923,0 | 50,6 | 39,5 | 261,6 | 1681,1 | 0,9 | 54,0 | 0,1 | 7,9 | 390,4 | 868,4 | 222,3 | 18,3 |

**День №10
Четверг**

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 Завтрак | 663,0 | 9,7 | 12,1 | 82,7 | 502,4 | 0,2 | 122,4 | 0,1 | 1,0 | 220,6 | 211,0 | 72,6 | 2,7 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|
| Комплекс 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 Завтрак | | 500,0 | 16,8 | 19,5 | 83,2 | 584,4 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,7 | 64,0 | 264,9 | 71,6 | 3,6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые (говядина) с соусом красным 60/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №5 | Голубцы ленивые | 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 яблок 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 50 | 50,0 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 90,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 23,5 | 2,0 | 0,2 |
| 511/2013 | Салат из свеклы и моркови 60*За род. плату | 60,0 | 0,0 | 6,1 | 4,2 | 76,2 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 4,2 | 18,0 | 25,2 | 14,4 | 0,6 |
| 134/2013 | Рассольник *Ленинградский 200 род. плата 28-00 руб. | 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 |
| ИТОГО Комплекс 3 Обед | | 810,0 | 18,8 | 25,1 | 99,9 | 763,5 | 0,4 | 65,2 | 0,1 | 7,1 | 118,6 | 350,1 | 120,6 | 6,7 |
| ИТОГО ЗА День №10 | | 1973,0 | 45,3 | 56,7 | 265,8 | 1850,3 | 0,8 | 189,9 | 0,3 | 8,9 | 403,2 | 826,0 | 264,8 | 12,9 |

День №11

Пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 296 /2013 | Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5 | 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 | 11,8 | 56,4 | 132,2 | 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 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 Завтрак | | 535,0 | 16,2 | 10,4 | 98,0 | 532,3 | 0,2 | 13,7 | 0,1 | 1,5 | 247,9 | 295,1 | 78,7 | 6,3 |

Комплекс 2 Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК35 | Котлета Домашняя говяжья/свинина 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 |
| ТТК | Каша гречневая рассыпчатая 150 гр | 150,0 | 8,7 | 7,8 | 37,0 | 143,0 | 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 Завтрак | | 500,0 | 26,7 | 26,6 | 103,1 | 620,0 | 0,5 | 2,1 | 0,1 | 1,5 | 211,3 | 509,0 | 207,9 | 8,6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 18/2013 | Салат из свежих огурцов с зел. луком 60*За род. плату | 60,0 | 0,0 | 6,4 | 1,2 | 61,2 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 2,8 | 18,0 | 18,6 | 7,8 | 0,4 |
| 138/2004 | Суп* Крестьянский с пшеном 200 род. плата 24-00 руб | 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 Обед | | 800,0 | 26,9 | 29,6 | 123,8 | 873,7 | 0,2 | 8,4 | 0,0 | 11,4 | 100,2 | 323,3 | 92,9 | 5,3 |
| ИТОГО ЗА День №11 | | 1835,0 | 69,8 | 66,6 | 324,9 | 2026,0 | 0,9 | 24,2 | 0,2 | 14,4 | 559,3 | 1127,4 | 379,5 | 20,2 |

День №12

Суббота

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| Комплекс 1 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 109/2013 | 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 Завтрак | 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 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №42 | Фрикадельки говядина/пшеница 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 |
| 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 | 0,4 | 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 Завтрак | 520,0 | 18,7 | 15,9 | 69,6 | 503,2 | 0,3 | 8,0 | 0,1 | 1,0 | 88,6 | 270,4 | 66,2 | 4,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 3 Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 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 |
| 25/2013 | Салат из сырых овощей(1вариант) 60*За род.плату | 60,0 | 0,0 | 6,1 | 3,3 | 71,4 | 0,0 | 9,5 | 0,0 | 2,8 | 23,4 | 26,4 | 12,6 | 0,4 |
| 158/2013 | Суп с макарон. изд. и картофелем 200 род. плат 24р | 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 |
| | ИТОГО Комплекс 3 Обед | 800,0 | 19,8 | 18,3 | 115,1 | 757,4 | 0,3 | 42,4 | 0,1 | 5,4 | 110,7 | 380,7 | 104,6 | 5,3 |
| | ИТОГО ЗА День №12 | 1823,0 | 54,1 | 49,1 | 273,9 | 1816,9 | 0,8 | 54,7 | 0,3 | 7,7 | 494,5 | 1060,4 | 240,8 | 13,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|--------|-------------|-----|-------|-----|------|--------|--------|--------|------|--|--|
| Энергетическая ценность за 12 дней | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак | Б | Ж | У | Энерг. Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Итого Завтрак (комплекс 2) | 169,7 | 149,8 | 1023,0 | 6152,4 | 3,0 | 236,5 | 1,1 | 13,0 | 2674,2 | 3420,7 | 854,9 | 56,4 | | |
| Итого Обед | 246,0 | 201,1 | 985,9 | 6583,2 | 3,7 | 78,8 | 1,0 | 16,5 | 1367,8 | 3791,1 | 1082,4 | 60,6 | | |
| Итого Обед | 299,9 | 314,0 | 1283,9 | 9398,6 | 4,7 | 461,9 | 0,7 | 81,1 | 1402,0 | 4558,6 | 1497,4 | 88,1 | | |
| Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак | Б | Ж | У | Энерг. Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Итого Завтрак (комплекс 2) | 14,1 | 12,5 | 85,3 | 512,7 | 0,3 | 19,7 | 0,1 | 1,1 | 222,9 | 285,1 | 71,2 | 4,7 | | |
| Итого Обед | 20,5 | 16,8 | 82,2 | 548,6 | 0,3 | 6,6 | 0,1 | 1,4 | 114,0 | 315,9 | 90,2 | 5,1 | | |
| Итого Обед | 25,0 | 26,2 | 107,0 | 783,2 | 0,4 | 38,5 | 0,1 | 6,8 | 116,8 | 379,9 | 124,8 | 7,3 | | |

Основание: сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2006, Пермь 2013, Хлебродинформ, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты