

Согласовано:
Директор

Мамедов Э.Б.

14.03.2025 г.

Разработано и утверждено:
Ген. директор

Пит. ООО "Большая перемена НСК"
Документ №13
Е.Е. Даниленко

14.03.2025 г.

Примерное недельное меню для учащихся, посещающих пришкольный лагерь, дневное пребывание детей (двуразовое питание) в столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК"

Для учащихся с 7 до 11 лет

Вводится с 26 мая 2025 г.

Сезон: Лето

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал		Витамин(ы)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У				7		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1																				
2																				

Неделя №1

День №1

Комплекс Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	153,0	5,1	8,5	24,3	272,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3						
112/2013	Бублики	150,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3						
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3						
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6						
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0						
ИТОГО Комплекс 1. Завтрак		623,0	12,3	9,5	105,6	662,2	0,2	12,8	0,0	1,0	170,1	244,9	68,7	6,4						

Комплекс Обед

119/2013	Икра свекольная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5						
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	2,4	7,0	6,2	133,8	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6						
406/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	26,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2						
508 /2013	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5						
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6						
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0						
ИТОГО Комплекс Обед		820,0	32,2	40,2	114,0	899,8	0,2	18,9	0,0	8,7	127,3	312,6	93,8	6,4						
ИТОГО 3А День №1		1333,0	44,5	49,7	219,6	1562,0	0,5	31,6	0,1	9,7	297,4	557,4	162,5	12,8						

День №2

Комплекс Завтрак

301/2013	Омлет натуральный	150,0	12,5	16,7	2,5	279,4	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7						
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	45,0	5,0	10,1	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	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4						

108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Завтрак		505,0	24,2	27,7	73,9	694,9	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Комплекс Обед

ТТК 37	Салат Летний	60,0	0,0	7,2	2,0	97,3	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
138/2004	Суп картофельный с пшеном	200,0	2,3	7,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным	100,0	14,7	8,7	10,6	228,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
291/2013	Макароны изд. отварные	150,0	5,5	8,0	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	200,0	0,2	0,0	25,0	79,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс Обед		830,0	31,3	32,1	130,1	896,5	0,3	4,8	0,1	4,1	98,6	334,2	101,7	6,5

ИТОГО ЗА День №2

1335,0	55,5	59,8	204,0	1591,4	0,6	18,5	0,3	5,5	254,0	635,4	161,3	14,4
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №3

Комплекс Завтрак

255/2013	Каша рчневая молочная вязкая	203,0	5,8	10,5	26,8	253,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
112/2013	Апельсин	200,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный	40,0	4,6	0,5	29,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Завтрак		683,0	19,9	14,5	113,9	662,2	0,3	12,9	0,1	1,7	304,8	412,5	87,3	6,8

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
131/2013	Свекольник	200,0	2,7	6,6	9,6	117,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной	240,0	20,0	26,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
519 /2013	Напиток из цитовника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Обед		820,0	30,5	40,8	105,2	890,0	0,6	79,6	0,1	2,7	94,5	386,6	161,5	11,0

ИТОГО ЗА День №3

1503,0	50,4	55,3	219,1	1552,2	0,9	92,6	0,2	4,0	524,3	859,1	250,4	17,3
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №4

Комплекс Завтрак

260/2013	Каша "Дружба"	153,0	4,9	10,7	18,8	210,2	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Йогурт	120,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	106,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3

108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Завтрак	593,0	12,1	11,7	100,1	646,3	0,3	12,6	0,1	1,0	157,5	236,3	68,0	6,5

Комплекс Обед

119/2013	Каша морковная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
146/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	2,2	5,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном	100,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	150,0	5,6	7,7	31,5	178,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рбиной	200,0	0,0	0,0	23,8	99,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	860,0	28,0	29,8	127,6	904,5	0,3	22,9	0,1	3,9	106,8	405,9	109,3	6,0
	ИТОГО ЗА День №4	1453,0	40,1	41,5	227,7	1550,8	0,6	35,5	0,1	4,9	264,3	642,2	177,2	12,5

День №5

Комплекс Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	98,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
495 /2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	83,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Завтрак	543,0	19,5	18,4	96,3	646,3	0,3	2,8	0,1	1,1	377,3	384,7	70,7	3,4

Комплекс Обед

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	60,0	0,0	6,6	5,6	93,1	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
128/2013	Борщ с капустой/картофелем	200,0	2,5	7,0	8,5	117,6	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус	100,0	13,2	7,5	6,6	196,9	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
429 /2013	Картофельное пюре	150,0	4,2	7,6	16,3	158,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	830,0	29,0	29,9	123,9	925,2	0,5	19,8	0,0	4,8	144,6	423,6	116,9	9,3
	ИТОГО ЗА День №5	1373,0	48,5	48,3	222,2	1571,5	0,7	22,5	0,1	5,9	521,9	808,3	187,6	12,8

Неделя №2

День №6

Комплекс Завтрак

267/2013	Каша пшеница молочная жидкая	155,0	6,8	9,1	26,8	232,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
----------	------------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

11/2/2013	Баклан	160,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Завтрак	635,0	14,0	10,1	108,3	633,8	0,3	14,4	0,0	1,0	174,2	276,8	78,3	7,1

Комплекс Обед

422/2013	Овощи отварные свекла	60,0	0,0	5,6	2,5	73,7	0,0	1,7	0,0	0,7	9,9	11,4	5,7	0,4
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	200,0	3,0	5,1	14,8	112,3	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном	100,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
415 /2013	Рис припущенный	150,0	4,5	7,0	32,4	198,2	0,0	0,0	0,0	0,3	4,8	53,6	21,8	0,5
507 /2013	Компот из свежих яблок	200,0	0,2	0,0	25,0	79,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	830,0	23,3	28,3	143,5	905,1	0,3	10,1	0,1	3,2	91,5	303,7	113,6	6,9

ИТОГО ЗА День №6	1465,0	43,3	38,4	251,8	1538,9	0,6	24,5	0,1	4,2	265,6	580,5	191,8	14,0
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №7

Комплекс Завтрак

255/2013	Каша кукурузная молочная жирная	150,0	5,6	7,6	27,8	210,3	0,1	1,0	0,0	0,2	99,6	99,9	19,4	0,9
112/2013	Яблочки	120,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Завтрак	590,0	20,4	11,7	118,3	639,4	0,3	12,8	0,1	1,2	277,1	317,9	77,4	6,8

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
150/2013	Суп картофельный с рыбой	200,0	8,9	7,9	12,1	184,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №5	Голубцы ленивые с соусом красным	100,0	13,5	10,4	14,7	213,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
291/2013	Макаронные изд. отварные	150,0	5,5	8,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
519 /2013	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	820,0	35,2	34,2	128,0	932,6	0,4	89,6	0,1	3,3	111,2	386,5	110,2	9,5

ИТОГО ЗА День №7	1410,0	55,6	45,9	246,3	1572,0	0,7	102,4	0,2	4,5	388,3	704,4	187,6	16,3
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №8

Комплекс Завтрак

31/3/2013	Запеканка из творога (сгущ., молоко)	150,0	17,0	18,8	15,9	283,3	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
11/2/2013	Абрикос	50,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
4/9/2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	91,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
10/8/2013	Хлеб пшеничный	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
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	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 Завтрак	500,0	26,6	21,1	98,1	675,8	0,3	12,2	0,1	1,3	376,5	452,3	84,3	6,9

Комплекс Обед

5/1/2013	Салат из свежих и моркови	60,0	0,0	7,0	2,1	68,1	0,0	1,5	0,0	2,1	9,0	12,6	7,2	0,3
14/4/2013	Суп картофельный с горохом	200,0	2,8	7,4	12,1	126,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
4/0/7/2013	Ратт из птицы	240,0	23,6	23,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/робиной	200,0	0,0	0,0	23,8	99,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	820,0	33,5	38,8	100,4	895,8	0,5	33,8	0,1	6,4	97,8	343,6	109,6	5,9
	ИТОГО ЗА День №8	1320,0	60,1	59,9	198,5	1571,6	0,7	46,0	0,2	7,7	474,3	795,9	193,9	12,8

День №9

Комплекс Завтрак

2/6/2013	Каша рисовая молочная жидкая	153,0	5,1	8,5	24,3	272,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
11/2/2013	Яблоки	120,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
4/9/2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Завтрак	593,0	12,3	9,5	105,8	663,2	0,2	14,5	0,0	1,0	173,3	245,9	69,7	6,5

Комплекс Обед

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	60,0	0,0	6,6	5,6	93,1	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
13/4/2013	Расольник Ленинградский	200,0	2,6	7,2	13,0	117,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК 35	Котлета Домашняя гов./свинина с соусом красн	100,0	15,7	14,8	19,4	206,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
2/4/2/2013	Каша перловая рассыпчатая	150,0	5,6	7,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
5/0/8/2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	810,0	30,3	37,1	141,2	943,6	0,4	9,6	0,1	3,6	110,9	440,7	97,5	7,1
	ИТОГО ЗА День №9	1403,0	42,6	46,6	247,0	1606,8	0,7	24,0	0,1	4,6	284,1	686,6	167,2	13,6

День №10

Комплекс Завтрак

26/2/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
10/0/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	94,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
4/9/2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Завтрак		543,0	17,1	17,1	97,4	619,3	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Комплекс Обед

4/6/2013	Маринада овощной с томатом	60,0	0,5	6,7	2,6	67,7	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
13/8/2014	Суп картофельный с пюре	200,0	2,3	7,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном	100,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
4/18 /2013	Пюре из гороха с маслом	153,0	15,7	5,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
5/07 /2013	Компот из свежих яблок	200,0	5,5	7,0	39,0	144,9	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
10/8/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Обед		823,0	43,5	36,5	140,9	943,6	0,5	6,3	0,1	4,3	158,8	461,1	165,1	10,4
ИТОГО ЗА День №10		1366,0	60,6	53,6	238,3	1562,9	0,8	8,9	0,1	5,4	420,1	755,8	221,8	13,7

Неделя №3 День №11

Комплекс Завтрак

25/5/2013	Каша ячневая молочная вязкая	203,0	5,8	10,5	26,8	253,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
9/1/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	45,0	5,0	10,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
11/2/2013	Абрикос	50,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
4/9/2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	91,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс Завтрак		548,0	16,6	22,5	91,8	648,6	0,3	13,0	0,1	1,2	427,3	459,7	85,2	6,3

Комплекс Обед

11/9/2013	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
13/2/2013	Расходный Домашний	200,0	2,7	7,2	10,2	115,0	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
4/06/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
5/19 /2013	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Обед		820,0	32,7	40,4	123,8	868,0	0,3	83,6	0,0	8,7	105,1	314,6	94,2	6,6
ИТОГО ЗА День №11		1368,0	49,3	62,9	215,6	1516,6	0,5	96,6	0,1	9,9	532,4	774,2	179,4	12,8

День №12

Комплекс Заправка

26/02/2013	Каша "Дружба"	153,0	4,9	10,7	18,8	210,2	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
11/2/2013	Рисовый	100,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
4/94 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	67,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Заправка		573,0	12,1	11,7	100,3	620,3	0,3	14,3	0,1	1,0	160,7	237,3	69,0	6,6

Комплекс Обед

17/2/2013	Салат из свежих овощей	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
14/6/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	2,2	5,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
ТТК №20	Тедтели рыбные с соусом красным	100,0	14,7	8,7	10,6	228,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
29/1/2013	Макаронные изд. отварные	150,0	5,5	8,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
5/11 /2013	Комлот из облепихи	200,0	0,3	0,0	28,1	94,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный	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
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс Обед		880,0	31,3	30,5	126,9	941,2	0,4	16,7	0,1	4,8	88,8	333,5	94,1	7,6
ИТОГО ЗА День №12		1453,0	43,4	42,2	227,2	1561,5	0,6	31,0	0,1	5,8	249,5	570,8	163,1	14,2

День №13

Комплекс Заправка

26/7/2013	Каша пшенная молочная жирная	153,0	6,8	9,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
11/2/2013	Банан	150,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
5/01/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Заправка		623,0	20,1	13,0	109,0	641,8	0,4	12,9	0,1	1,1	286,0	362,8	90,3	6,8

Комплекс Обед

11/9/2013	Икра морковная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
13/1/2013	Свекольник	200,0	2,7	6,6	9,6	117,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном	100,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
24/2 /2013	Каша перловая рассычатая	150,0	5,6	7,7	21,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
5/08 /2013	Комлот из смеси сухوفруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный	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
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс Обед		830,0	30,4	31,0	140,0	942,7	0,3	11,5	0,1	2,9	136,8	432,0	128,5	7,7
ИТОГО ЗА День №13		1453,0	50,5	44,0	249,0	1584,5	0,7	24,4	0,2	4,0	422,7	794,8	218,8	14,5

День №14

Комплекс Заутрак

313/2013	Запеканка из творога (сгущ. молоко)	150,0	17,0	18,8	15,9	283,3	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
112/2013	Яблони	100,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Заутрак		570,0	24,2	19,8	97,2	673,4	0,2	12,0	0,1	1,3	260,5	362,3	70,3	6,8

Комплекс Обед

ТТК 37	Салат Летний	60,0	0,0	7,2	2,0	97,3	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	200,0	3,0	5,1	14,8	112,3	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК 35	Котлета Домашняя говяд./свинина с соусом красн	100,0	15,7	14,8	19,4	206,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
426 /2013	Картофель отварной	150,0	3,8	8,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
ТТК 26	Компот из свежих яблос с ч/рбиной	200,0	5,5	8,0	39,0	144,9	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	136,3	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс Обед		820,0	34,6	44,3	133,0	940,5	0,5	41,0	0,1	2,3	100,3	357,2	112,1	6,5

ИТОГО 3А День №14

		1390,0	58,8	64,1	230,2	1613,9	0,8	53,0	0,2	3,6	360,8	719,5	182,4	13,3
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №15

Комплекс Заутрак

301/2013	Омлет натуральный	150,0	12,5	16,7	2,5	279,4	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	45,0	5,0	10,1	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	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Заутрак		505,0	24,1	27,7	72,6	689,5	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
132/2013	Рассольник Домашний	200,0	2,7	7,2	10,2	115,0	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
407/2013	Рату из птицы	240,0	23,6	23,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
ТТК 25	Компот из облепихи и яблоками	200,0	0,0	0,0	22,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс Обед		820,0	33,4	38,6	95,7	874,9	0,4	50,2	0,0	7,3	100,7	346,3	113,6	8,2

ИТОГО 3А День №15

		1325,0	57,5	66,3	168,3	1564,4	0,6	63,8	0,2	8,7	256,1	647,5	173,2	16,1
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

Неделя №4

День №16

Комплекс Завтрак

260/2013	Каша "Дружба"	155.0	4.9	10.7	18.8	230.2	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
112/2013	Рисовый	150.0	0.0	0.0	14.7	80.5	0.0	10.5	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
495 /2013	Чай с молоком	200.0	2.5	1.3	25.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный	60.0	3.8	0.4	24.6	141.0	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60.0	3.3	0.6	17.0	108.6	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Комплекс Завтрак		625.0	14.5	13.0	101.0	641.3	0.3	12.8	0.1	1.0	273.5	326.3	82.0	6.6

Комплекс Обед

119/2013	Икра свекольная	60.0	0.0	6.1	3.1	64.5	0.0	2.4	0.0	1.1	13.2	17.4	9.0	0.5
150/2013	Суп картофельный с рыбой	200.0	8.9	6.9	12.1	184.8	0.1	9.7	0.0	0.3	34.6	148.2	45.6	1.3
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном	100.0	13.0	9.4	18.9	191.7	0.0	1.3	0.0	0.3	12.9	47.0	20.5	0.6
429 /2013	Картофельное пюре	150.0	4.2	7.6	16.3	158.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
519 /2013	Напиток из шиповника	200.0	0.7	0.0	32.8	97.0	0.0	70.0	0.0	0.0	12.0	3.0	3.0	1.5
108/2013	Хлеб пшеничный	60.0	4.4	0.5	29.5	136.3	0.1	0.0	0.0	0.7	12.0	39.0	8.4	0.7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60.0	4.0	0.7	20.4	108.6	0.1	0.0	0.0	0.0	21.0	94.8	28.2	2.3
ИТОГО Комплекс Обед		830.0	35.2	31.2	133.1	940.9	0.5	88.5	0.1	2.5	144.7	434.9	143.2	7.9

ИТОГО ЗА День №16

1455.0	49.7	44.2	234.1	1582.2	0.8	101.3	0.2	3.5	418.1	761.2	225.2	14.6
--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №17

Комплекс Завтрак

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	203.0	5.8	10.5	26.8	253.6	0.1	1.1	0.1	0.6	125.3	188.0	27.9	0.7
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	35.0	5.0	10.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
112/2013	Абрикос	100.0	0.0	0.0	14.7	90.5	0.0	10.5	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200.0	6.2	2.9	25.9	89.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	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 Завтрак		588.0	20.3	24.1	91.8	646.6	0.3	13.0	0.1	1.3	429.8	472.5	88.9	6.3

Комплекс Обед

119/2013	Икра морковная	60.0	0.0	6.1	3.1	34.5	0.0	2.4	0.0	1.1	13.2	17.4	9.0	0.5
144/2013	Суп картофельный с горохом	200.0	2.8	7.4	12.1	126.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
ТТК 32	Кулеш из перловки со свиной	240.0	18.6	25.4	21.6	355.9	0.3	0.8	0.1	0.7	21.1	202.2	30.5	1.7
507 /2013	Компот из свежих яблок	200.0	5.5	7.0	39.0	144.9	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60.0	3.8	0.4	24.6	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60.0	3.3	0.6	17.0	108.6	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Комплекс Обед		820.0	34.0	46.9	117.4	911.3	0.6	12.4	0.1	2.2	104.6	445.8	120.1	8.6

ИТОГО ЗА День №17

1408.0	54.3	71.0	209.2	1557.9	0.9	25.3	0.2	3.5	534.4	918.3	209.0	14.9
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №18

Комплекс Завтрак

26/2/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	235,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
10/0/2013	Сыр твердый (попциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	94,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
4/93 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	70,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО комплекс Завтрак	543,0	17,1	17,1	97,4	649,3	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Комплекс Обед

17/2/2013	Салат из свежих овощей	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
13/4/2013	Рассольник Ленинградский	200,0	2,6	8,2	13,0	127,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
4/06/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	26,1	361,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
5/11 /2013	Компот из облепихи	200,0	0,3	0,0	28,1	94,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО комплекс Обед	820,0	32,2	42,3	109,4	893,3	0,3	17,9	0,0	9,1	83,8	308,5	91,1	7,1
	ИТОГО ЗА День №18	1363,0	49,3	59,4	206,8	1542,6	0,5	20,4	0,1	10,2	345,1	603,2	147,8	10,5

Энергетическая ценность за 18 Дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		913,8	953,2	4014,8	28203,7	12,2	822,3	2,8	105,6	6813,4	12815,1	3400,2	251,1
Итого Обед и Полдник		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Среднеуточная энергетическая ценность (калорийность) в День		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		50,8	53,0	223,0	1566,9	0,7	45,7	0,2	5,9	378,5	712,0	188,9	14,0
Итого Обед и Полдник		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Основание для разработки меню являются:
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2004, Пермь 2008,
техничко-технологические карты