



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 189

ООО "Большая Перемена НСК" Е.Е. Даниленко
"13" "мар" 20 25 г

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

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)

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

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак 1

26/7/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150	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
11/2/2013	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
4/3/2013	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
10/8/2013	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
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	543.0	10.9	7.7	83.5	477.4	0.3	14.2	0.0	0.8	157.2	234.4	63.8	5.5

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №2	Тектели Ежики говядина/птица в со	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 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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	18.0	20.7	78.8	519.1	0.2	1.8	0.1	1.6	51.2	201.2	41.1	3.9

Обед

Комплекс 3 Обед 1

ТТК 31	Кулеш из гречки со свинойной 200	200.0	14.0	25.2	20.6	365.2	0.4	0.8	0.1	0.6	19.4	205.2	84.7	3.4
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200.0	0.2	0.0	24.1	98.0	0.0	2.1	0.0	0.1	11.0	8.0	7.0	0.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
134/2013	Рассольник *Пенінградский 200 род	200.0	1.6	4.2	13.0	109.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	22.9	30.4	99.3	780.2	0.6	9.0	0.1	3.2	70.3	375.1	143.2	7.4

[illegible]

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/	153.0	4.1	6.5	24.3	172.1	0.0	1.2	0.0	0.1	107.6	113.9	23.7	0.3
112/2013	Яблоко 120	120.0	0.0	0.0	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.2	19.2	13.2	10.8	2.6
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	553.0	12.9	10.1	85.3	473.9	0.1	14.5	0.1	0.9	274.8	306.3	72.9	5.1

Комплекс 2 Завтрак2

407/2013	Рагу из птицы 200	200.0	17.6	22.4	20.8	352.7	0.1	11.9	0.0	3.5	28.6	158.9	44.6	2.1
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 Завтрак2	500.0	27.9	26.3	78.3	639.7	0.3	13.2	0.0	4.2	182.1	360.4	89.1	4.7

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК35	Котлета мясная свинина/птица с соусом	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 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
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 р	200.0	1.5	4.0	8.5	76.0	0.0	8.2	0.0	3.6	27.6	42.4	29.5	1.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	703.0	29.9	22.9	95.0	711.0	0.6	78.7	0.1	4.4	158.3	438.4	145.4	10.2

	ИТОГО ЗА День №2	1756.0	70.7	59.3	258.6	1824.5	1.1	106.3	0.2	9.5	615.1	1105.0	307.4	20.0
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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	Бутерброд с сыром (2 вар)35	35.0	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	508.0	16.2	16.3	81.8	542.3	0.2	4.3	0.1	1.2	304.0	306.9	55.2	3.0

Комплекс 2 Завтрак2

398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/5	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 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 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

11/10/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		510.0	20.2	17.9	62.3	493.8	0.4	29.8	5.9	63.9	378.7	63.4	8.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе краснос	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
29/1/2013	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
5/11 /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 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	28.0	5.6	0.4
11/10/2013	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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 ро	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 Обед1		720.0	23.2	20.2	97.7	705.2	0.4	16.1	0.1	2.1	78.7	255.2	70.6	4.7

ИТОГО ЗА День №3		1738.0	59.6	54.4	241.8	1741.3	1.0	50.2	6.1	7.6	446.6	940.8	189.2	15.7
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 31	Кулеш из гречки со свинойной 200	200.0	14.0	25.2	20.6	365.2	0.4	0.8	0.1	0.6	19.4	205.2	84.7	3.4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
11/10/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		500.0	21.2	26.2	77.2	633.2	0.5	1.9	0.1	1.2	57.9	319.7	116.2	6.2

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 31	Кулеш из гречки со свинойной 200	200.0	14.0	25.2	20.6	365.2	0.4	0.8	0.1	0.6	19.4	205.2	84.7	3.4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
11/10/2013	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 Завтрак2		500.0	21.2	26.2	77.2	633.2	0.5	1.9	0.1	1.2	57.9	319.7	116.2	6.2

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №20	Тфтели из мятая с соусом красным	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 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 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
11/10/2013	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
150/2013	Суп *картофельный с рыбой 200 род	200.0	7.9	3.9	12.1	182.8	0.1	9.7	0.0	0.3	34.6	148.2	45.6	1.3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		710.0	24.3	15.8	92.9	705.0	0.4	15.7	0.2	1.5	147.0	430.0	123.4	6.0

ИТОГО ЗА День №4		1710.0	66.7	68.2	247.3	1971.4	1.5	19.4	0.3	3.8	262.8	1069.3	355.9	18.4
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыро	155.0	6.9	5.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	49.2	65.0	10.6	0.8
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60.0	0.8	2.2	2.2	33.0	0.0	12.7	0.0	0.1	22.2	14.4	7.8	0.4
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	505.0	15.6	9.8	85.8	499.0	0.2	14.0	0.1	1.5	222.4	268.1	59.2	3.7

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60	90.0	6.0	2.4	8.9	81.7	0.0	1.3	0.0	0.3	12.9	47.0	20.5	0.6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	19.5	159.5	19.5	0.9
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	16.4	11.0	81.3	496.8	0.2	2.6	0.1	1.2	175.9	366.3	73.3	3.4

Обед

Комплекс 3 Обед1

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200.0	15.2	15.1	36.1	326.0	0.0	1.2	0.1	0.5	31.4	126.7	29.5	1.2
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной	200.0	0.0	0.0	13.8	79.0	0.0	13.4	0.0	0.0	17.5	8.0	6.9	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 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
131/2013	Свекольник* 200 род плата	200.0	1.7	3.6	9.6	92.6	0.1	7.3	0.0	0.2	30.2	55.4	35.9	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	24.0	19.7	101.1	705.6	0.2	22.0	0.1	1.3	106.7	301.6	102.8	5.3

	ИТОГО ЗА День №5	1705.0	56.0	40.5	268.2	1701.3	0.7	38.7	0.2	4.0	504.9	936.0	235.3	12.4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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 Завтрак1	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

Комплекс 2 Завтрак2

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 Завтрак2	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 Обед1

ТТК №2	Тефтели Ежики говядина/птица в со	90.0	8.1	13.1	9.8	189.4	0.0	0.7	0.1	0.5	18.0	95.6	13.7	1.3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200.0	0.7	0.0	22.8	97.0	0.0	70.0	0.0	0.0	12.0	3.0	3.0	1.5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 р	200.0	1.5	4.0	8.5	76.0	0.0	8.2	0.0	3.6	27.6	42.4	29.5	1.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	23.3	25.5	103.1	740.3	0.4	78.9	0.1	5.0	88.4	410.5	199.8	9.8

	ИТОГО ЗА День №6	1700.0	68.1	57.7	288.5	1928.3	0.7	83.6	0.3	7.1	228.2	892.9	321.8	17.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №7

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 150	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 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523.0	14.0	10.6	82.4	487.0	0.3	12.4	0.1	0.9	269.1	319.2	75.0	4.8

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/	90.0	6.0	2.4	8.9	81.7	0.0	1.3	0.0	0.3	12.9	47.0	20.5	0.6
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153.0	14.7	4.5	29.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0
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 Завтрак2	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 Обед1

407/2013	Рагу из птицы 200	200.0	17.6	22.4	20.8	352.7	0.1	11.9	0.0	3.5	28.6	158.9	44.6	2.1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200.0	0.5	0.0	27.0	110.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
138/2004	Суп *картофельный с рисом 200 род	200.0	1.6	5.0	17.0	120.3	0.0	0.8	0.0	2.4	7.5	41.5	15.3	0.4
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	26.8	28.4	106.4	790.9	0.3	13.2	0.0	6.4	91.6	330.9	97.3	6.4

ИТОГО ЗА День №7

		1726.0	69.0	49.4	267.9	1780.4	1.1	28.2	0.2	8.0	600.7	1090.5	304.5	18.4
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

День №8

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
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 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 1 Завтрак1	593.0	11.3	8.1	87.7	481.1	0.2	16.2	0.1	1.2	184.7	211.8	52.7	5.1

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №20	Тефтели из минтая с соусом красным	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 150	150.0	3.2	6.6	16.3	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	510.0	16.0	11.9	69.0	473.2	0.3	8.3	0.1	1.2	98.6	266.8	72.8	3.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/5	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 изд. отварные 150	150.0	5.5	7.0	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	69.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
108/2013	Хлеб пшеничный 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
142/2013	Щи *из свежей капусты с картофелем	200.0	1.4	4.0	6.2	174.0	0.0	14.8	0.0	1.9	27.2	38.0	17.8	0.6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	730.0	25.9	21.8	88.1	715.3	0.4	23.3	5.8	7.4	90.2	399.0	73.3	9.7

	ИТОГО ЗА День №8	1833.0	53.2	41.8	244.8	1669.6	0.9	47.8	6.0	9.8	373.5	877.6	198.8	18.4
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №9
Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе б	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 1 Завтрак1	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

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе б	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 Завтрак2	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 Обед1

ТТК №5	Голубцы ленивые (говядина/птица) с	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 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
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 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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 р	200.0	1.8	3.4	12.1	99.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	730.0	23.3	17.4	99.0	751.8	0.4	42.1	0.2	1.5	100.9	386.3	89.0	5.3

	ИТОГО ЗА День №9	1730.0	56.9	56.4	265.4	1920.6	0.6	46.7	0.3	3.0	229.0	916.1	232.2	12.4
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №10
Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыро	155.0	6.9	5.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	49.2	65.0	10.6	0.8
112/2013	Яблоки 120	120.0	0.0	0.0	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.2	19.2	13.2	10.8	2.6
497/2013	Какао с молоком (2й вариант) 200	200.0	5.0	4.4	31.7	156.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	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 Завтрак2

ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соус	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
-------	------------------------------------	------	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	60.3	53.0	265.8	1815.7	0.9	46.0	1.2	6.4	404.1	949.0	269.3	16.5
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: [СборникРецептур.НаименованиеПолное]

Учащиеся с длительностью пребывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание