

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №189

" 1 " Шаталов Е.В. 20 25 г

Разработано и утверждено:
Гендиректор
ООО "Большая Перемена Нск"

" 1 " Даниленко 20 25 г

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания 7-11 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

Льгота 7-11 лет

Вводится с 1 Сентября 2025 г. Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества					Энерг. Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	10	11	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/2013	Каша пшенная 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	10	11	12	13
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	14	15	16	17
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	18	19	20	21
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	1.4	22	23	24	25
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	26	27	28	29
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		573.0	10.9	7.7	86.4	491.5	0.2	12.7	0.0	0.8	162.0	237.7	66.5	6.1	30	31	32	33

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30.0	0.0	3.0	2.9	40.8	0.0	8.3	0.0	1.4	13.2	9.6	5.1	0.2	34	35	36	37
ТТК №2	Тестели Ежки 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	38	39	40	41
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	42	43	44	45
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	46	47	48	49
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	50	51	52	53
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	54	55	56	57
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		530.0	18.0	23.7	81.7	559.9	0.2	10.1	0.1	3.0	64.4	210.8	46.2	4.1	58	59	60	61

Обед

Комплекс 3 Обед1

134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200.0	1.6	4.2	13.0	97.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7	62	63	64	65
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	66	67	68	69
512 /2013	Компот из кураги 200	200.0	0.3	0.0	20.1	81.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	6.0	3.0	0.6	70	71	72	73
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	74	75	76	77
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	78	79	80	81
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700.0	23.0	30.4	95.3	751.2	0.7	7.7	0.1	3.1	69.3	373.1	139.2	7.3	82	83	84	85

ИТОГО ЗА День №1

1273.0	33.9	38.1	181.7	1242.7	0.9	20.4	0.1	3.9	231.3	610.8	205.7	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4	13.4
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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 3 Обед1		770,0	23,7	21,0	100,7	713,8	0,4	17,8	0,1	2,1	82,5	288,4	75,7	4,9
ИТОГО ЗА День №3		1338,0	37,0	37,0	174,1	1214,5	0,6	32,1	0,3	3,1	393,1	551,0	131,0	9,4

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 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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		560,0	18,4	25,8	70,4	597,0	0,5	11,9	0,1	1,1	63,0	286,1	113,0	7,4

Комплекс 2 Завтрак2

76 /2013	Бинегрет 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 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
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		500,0	19,5	28,8	68,0	612,3	0,5	3,5	0,2	2,4	55,3	293,6	110,8	5,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	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
ТТК №20	Тертели из мятая 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 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 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 3 Обед1		730,0	25,7	16,1	101,2	678,6	0,5	15,7	0,1	1,7	152,5	452,3	129,5	6,7

ИТОГО ЗА День №4		1290,0	44,1	41,9	171,6	1275,6	1,0	27,6	0,2	2,8	215,5	738,4	242,5	14,1
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №5
Пятница
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		575,0	13,5	9,5	82,4	480,9	0,2	24,0	0,0	1,5	231,0	250,3	60,7	5,3

Комплекс 2 Завтрак2

2/2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,0	3,0	3,1	41,4	0,0	4,6	0,0	1,4	9,0	8,7	5,4	0,3
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	Чай с молоком 200	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
108/2013	Хлеб 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
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		530,0	16,4	14,0	84,4	538,2	0,1	7,2	0,0	2,6	184,9	375,1	78,7	3,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

131/2013	Свекольник 200	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
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	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
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	24,0	19,7	101,1	690,6	0,3	21,9	0,1	1,3	106,6	301,6	102,8	5,3
ИТОГО ЗА День №5		1275,0	37,5	29,2	183,5	1171,5	0,5	45,9	0,1	2,8	337,6	551,9	163,5	10,6

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	0,0	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 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 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 Завтрак1		578,0	11,7	20,0	66,2	504,8	0,1	16,2	0,2	0,7	304,0	252,2	62,8	4,7

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 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 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		530,0	14,1	11,2	86,0	506,6	0,1	6,5	0,0	2,0	61,9	206,1	72,6	3,5

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
407/2013	Рагу из птицы 200	200,0	17,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
507/2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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 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 3 Обед1		740,0	26,8	26,1	92,5	721,7	0,4	20,3	0,0	5,7	86,2	323,2	103,3	6,8
ИТОГО ЗА День №6		1318,0	38,5	46,1	158,7	1226,5	0,5	36,5	0,2	6,4	390,2	575,4	166,1	11,5

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 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
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	560,0	19,6	15,7	85,9	557,8	0,1	12,3	0,1	1,0	75,0	207,6	57,8	5,2

Комплекс 2 Завтрак2

9 /2013	Салат из моркови и яблок 30	30,0	0,0	3,0	2,2	37,2	0,0	1,5	0,0	1,4	8,7	11,1	7,5	0,3
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 ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	20,2	18,8	81,7	566,1	0,1	3,8	0,1	2,2	71,1	223,5	61,0	3,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	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
ТТК №2	Тедтели Ежки 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
110/2013	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 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 3 Обед1	700,0	22,6	25,5	93,8	737,3	0,3	35,7	0,1	5,0	94,6	410,8	205,8	8,9

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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 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 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	573,0	14,0	10,6	87,3	510,5	0,2	12,9	0,0	0,9	277,0	324,7	79,5	5,9

Комплекс 2 Завтрак2

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
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
108/2013	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
110/2013	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 2 Завтрак2	533,0	28,2	12,5	80,8	530,7	0,4	9,1	0,0	1,7	253,9	450,8	137,3	7,5

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 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 40		40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40		40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1		730,0	25,3	28,1	98,1	749,4	0,2	13,2	6,3	86,1	308,6	91,3	6,0
	ИТОГО ЗА День №8		1303,0	39,3	38,7	185,4	1259,9	0,4	26,1	7,2	363,1	633,3	170,8	11,9

День №9
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная 200/3		203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Булгур с сыром (2 вар.)35		35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 110		110,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
494 /2013	Чай с лимоном 200		200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20		20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		568,0	12,6	15,8	70,0	482,6	0,1	14,3	0,2	307,1	266,8	50,6	4,1

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные морковь 30		30,0	0,0	1,1	1,1	16,5	0,0	6,4	0,0	11,1	7,2	3,9	0,2
ТТК №20	Тфтели из мяты с соусом красным 60/30		90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	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	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	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	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	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		540,0	16,0	13,0	70,1	489,7	0,3	14,7	0,1	109,7	274,0	76,7	3,9

Обед

Комплекс 3 Обед1

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 200		200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	27,2	38,0	17,8	0,6
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50		100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	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	0,8	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	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	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40		40,0	2,6	0,5	13,6	90,5	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1		750,0	27,3	22,0	96,4	697,4	0,5	23,3	5,8	95,7	191,5	79,4	10,3
	ИТОГО ЗА День №9		1318,0	39,9	37,8	166,4	1180,0	0,6	37,6	6,0	402,8	458,3	130,0	14,4

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	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	0,3	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	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	16,1	11,0	9,0	2,2
108/2013	Хлеб пшеничный 20		20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20		20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		580,0	15,3	19,3	84,6	589,8	0,0	12,3	0,0	74,6	253,6	74,5	5,2

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30		30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	9,6	5,1	0,2
--------	------------------------------------	--	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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 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 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 2 Завтрак2	510,0	15,3	22,3	77,7	583,6	0,0	10,6	0,0	2,0	71,7	252,2	70,6	3,2

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
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
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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	780,0	27,9	19,3	107,5	804,2	0,6	43,9	0,1	1,6	99,5	442,7	209,9	9,2

	ИТОГО ЗА День №10	1360,0	43,2	38,6	192,1	1394,0	0,6	56,2	0,1	2,4	174,1	696,3	284,4	14,4
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	12,7	93,0	15,0	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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	565,0	12,7	7,3	85,1	471,4	0,2	11,8	0,0	1,5	216,7	241,4	57,4	6,0

Комплекс 2 Завтрак2

106 /2013	Помидоры свежие(овощи натур)30	30,0	0,3	0,1	1,1	14,4	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
ТТК35	Колбета 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 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
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	12,7	93,0	15,0	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 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 2 Завтрак2	510,0	22,0	23,4	80,0	627,9	0,3	9,2	0,0	1,5	174,0	437,6	183,8	7,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
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
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	24,2	20,3	107,9	702,0	0,3	13,3	0,1	3,0	82,3	298,6	90,0	4,9

ИТОГО ЗА День №11

День №12

Суббота

	ИТОГО ЗА День №11	1265,0	36,9	27,6	193,0	1173,4	0,5	25,1	0,1	4,5	299,0	540,0	147,4	10,9
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	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 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	593,0	13,5	14,6	87,8	547,7	0,2	16,3	0,1	1,4	306,9	393,7	73,3	5,5

Комплекс 2 Завтрак2

106 /2013	Огурцы свежескопанные (овощи натур)30	30,0	0,0	0,0	0,2	4,2	0,0	3,0	0,0	0,1	6,9	12,6	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 150	150,0	3,5	6,0	32,4	198,2	0,0	0,0	0,0	0,3	4,8	53,6	21,8	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 Завтрак2	540,0	18,4	15,2	82,5	549,5	0,1	5,9	0,1	1,2	57,8	235,3	59,0	4,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

158/2013	Суп с макарон. изд и картофелям 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	181,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	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
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 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 3 Обед1	790,0	18,9	12,8	98,8	731,2	0,4	39,3	0,0	2,5	111,1	300,2	108,2	5,6
	ИТОГО ЗА День №12	1383,0	32,4	27,4	186,6	1278,9	0,6	55,6	0,1	3,9	418,0	693,9	181,5	11,1

Энергетическая ценность за 12 дней

Комплекс 1 Завтрак1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Комплекс 2 Завтрак2	168,4	172,4	967,7	6222,7	2,1	172,0	0,9	12,6	2607,5	3306,3	827,0	65,6
Комплекс 3 Обед1	234,1	232,0	924,1	6697,1	2,8	132,3	6,4	30,6	1364,5	3449,7	1047,4	59,0
	299,3	264,2	1188,3	8688,4	5,1	330,7	6,5	44,2	1224,7	4109,5	1480,6	86,2

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день

Комплекс 1 Завтрак1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Комплекс 2 Завтрак2	14,0	14,4	80,6	518,6	0,2	14,3	0,1	1,1	217,3	275,5	68,9	5,5
Комплекс 3 Обед1	19,5	19,3	77,0	558,1	0,2	11,0	0,5	2,6	113,7	287,5	87,3	4,9
	24,9	22,0	99,0	724,0	0,4	27,6	0,5	3,7	102,1	342,5	123,4	7,2