

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №189

Шаталов Е.В.

" 1 " 2021 г.

Разработано и утверждено:

Гендиректор

ООО "Большая Перемена Нск"

Е.Е. Даниленко

" 1 " 2021 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (1-4 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

ОВЗ (1-4 классы) 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 вещ-ва					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6			7		8	9	10	11	12	13	14	15				

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
11/2/2013	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
4/93 /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 1 Завтрак1		543,0	10,9	7,7	83,5	477,4	0,2	14,2	0,0	0,7	157,2	234,4	63,8	5,4

Обед

Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	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
13/4/2013	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
ТТК №2	Тфтели. 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
29/2013	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
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 1		760,0	19,8	30,9	102,7	718,7	0,3	24,3	0,1	6,2	89,0	273,8	74,3	5,3

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	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
13/4/2013	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
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед № 2		760,0	23,0	38,0	84,9	779,4	0,7	16,3	0,1	4,6	72,4	388,7	153,6	7,3

Полдник

Полдник

56/4/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник		300,0	8,1	13,0	78,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6

ИТОГО ЗА День №1 (завтрак+обед)

		1303,0	30,7	38,6	186,2	1196,1	0,5	38,5	0,1	6,9	246,2	508,2	138,1	10,7
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)

		1060,0	31,1	51,0	163,2	1026,4	0,8	20,3	0,2	5,8	101,4	447,0	163,6	10,9
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1														
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	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 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	0,0	0,8	274,8	306,3	72,9	5,0

Обед
Обед № 1

Обед № 1														
18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком 60	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
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
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
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 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 Обед № 1		770,0	26,1	30,7	84,2	722,6	0,3	96,7	0,0	11,1	110,4	328,0	113,5	7,0

Обед № 2

Обед № 2														
2/2013	Салат Витаминный 60	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	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
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	150,0	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
ИТОГО Обед № 2		763,0	29,9	28,9	101,3	793,8	0,5	87,8	0,0	7,2	176,3	455,9	156,3	10,8

Полдник
Полдник

Полдник														
555 /2013	Крепдель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
ИТОГО Полдник		300,0	13,7	18,0	69,8	247,0	0,2	1,2	0,1	1,2	254,0	240,7	37,3	1,0
ИТОГО ЗА День №2 (завтрак+обед)		1323,0	39,0	40,8	169,5	1196,5	0,4	111,2	0,0	11,9	385,2	634,3	186,4	12,0
ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)		1063,0	43,6	46,9	171,1	1040,8	0,7	89,0	0,1	8,4	430,3	696,6	193,6	11,8

День №3
Среда

Завтрак
Комплекс 1 Завтрак1

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
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
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		568,0	13,3	16,0	73,4	500,7	0,2	14,3	0,2	1,0	310,6	282,6	55,3	4,5

Обед
Обед № 1

Обед № 1														
44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
426 /2013	Картофель отварной 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
511 /2013	Компот из яблок 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 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

11/0/2013	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 Обед № 1		790,0	23,7	25,7	90,6	696,8	0,8	56,1	5,8	7,0	103,6	239,3	97,5

Обед № 2

11/9/2013	Икра морковная 60	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0
14/4/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4
ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30	90,0	10,0	9,1	5,2	220,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0
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
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
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
11/0/2013	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
ИТОГО Обед № 2		780,0	23,2	24,4	103,9	761,2	0,4	20,7	0,1	4,4	105,1	290,0	88,6

Полдник

Полдник

11/2/2013	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
5/16/2013	К/м "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0
ИТОГО Полдник		350,0	5,4	5,0	36,3	235,5	0,1	11,9	0,0	0,3	264,0	196,5	41,5

ИТОГО ЗА День №3 (завтрак+обед)		1358,0	37,0	41,7	164,0	1197,5	1,0	70,4	6,0	8,0	414,2	521,9	152,8
ИТОГО ЗА День №3 (обед+полдник)		1130,0	28,6	29,4	140,2	996,7	0,5	32,6	0,1	4,7	369,1	486,5	130,1

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

25/5/2013	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
4/9/2013	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
11/2/2013	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
10/8/2013	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
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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		563,0	10,8	12,0	85,6	503,0	0,2	12,5	0,1	1,3	210,6	331,5	65,5

Обед

Обед № 1

7/6/2013	Винегрет овощной 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8
15/0/2013	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
ТТК 33	Кулеш из гречи 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
5/08/2013	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
10/8/2013	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
11/0/2013	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
ИТОГО Обед № 1		750,0	28,8	41,0	89,4	847,7	0,6	16,1	0,1	4,2	112,7	488,5	178,7

Обед № 2

6/2/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 60	60,0	0,0	6,0	3,8	72,0	0,0	11,3	0,0	2,7	18,6	12,0	7,2
15/0/2013	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
ТТК №20	Тедтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6
4/29/2013	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
5/08/2013	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
10/8/2013	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
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
ИТОГО Обед № 2		780,0	25,1	22,0	101,6	732,5	0,5	27,0	0,1	4,4	167,6	448,5	132,0

Полдник

Полдник

5/6/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0
5/18/2013	Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0
ИТОГО Полдник		300,0	7,1	13,8	78,6	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	27,3	53,3	10,0

ИТОГО ЗА День №4 (завтрак+обед)	1313.0	39.6	53.0	175.0	1350.7	0.8	28.6	0.2	5.5	323.3	820.0	244.2	13.4
ИТОГО ЗА День №4 (обед+полдник)	1080.0	32.2	35.8	180.2	979.5	0.6	31.0	0.2	5.6	194.9	501.8	142.0	10.6

День №5
Пятница
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013 Макароны 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
1422/2013 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

Обед

Обед № 1

2/2013 Салат Витаминный 60	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
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
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
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 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 Обед № 1	780.0	18.1	19.5	104.9	702.2	0.3	31.2	0.0	4.5	118.6	367.2	114.7	5.3

Обед № 2

4/2013 Салат из б/к капусты с морковью 60	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	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 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 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 Обед № 2	780.0	25.6	28.5	105.8	814.9	0.2	38.9	0.0	9.5	133.8	323.8	112.8	5.4

Полдник

Полдник

564/2013 Булочка Домашняя 100	100.0	7.5	13.0	60.3	155.0	0.1	0.0	0.1	1.2	15.0	58.3	10.0	0.8
518/2013 Сок яблоко-грушевый 200	200.0	0.6	0.0	32.6	102.0	0.0	8.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.6
ИТОГО Полдник	300.0	8.1	13.0	92.9	257.0	0.1	8.0	0.1	1.2	35.0	58.3	10.0	1.4

ИТОГО ЗА День №5 (завтрак+обед)	1355.0	31.6	29.0	187.3	1183.1	0.5	55.2	0.0	6.0	349.6	617.5	175.4	10.6
ИТОГО ЗА День №5 (обед+полдник)	1080.0	33.7	41.5	198.7	1071.9	0.3	46.9	0.1	10.7	168.8	382.1	122.8	6.8

День №6
Суббота
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013 Каша "Дружба" 150/3	153.0	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
91/2013 Бутерброд с сыром (2 вар.) 35	35.0	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
112/2013 Яблоки 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 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	548.0	11.6	17.3	66.8	482.5	0.2	15.9	0.1	0.7	279.4	284.7	64.6	5.3

Обед

Обед № 1

119/2013 Икра свекольная 60	60.0	1.4	4.2	6.2	69.0	0.0	4.7	0.0	2.3	26.4	34.8	18.0	1.0
-----------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

158/2013	Суп с макарон, изд. и картофелем 200	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
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
4/14/2013	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
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 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 Обед № 1		790.0	19.7	15.7	116.9	702.4	0.2	13.2	0.1	4.7	99.3	306.3	116.1	6.6

Обед № 2

106/2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60	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
158/2013	Суп с макарон, изд. и картофелем 200	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
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 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 Обед № 2		790.0	28.0	22.7	91.3	695.6	0.4	27.4	0.0	6.2	103.0	369.5	116.6	7.3

Полдник

Полдник

590/2013	Печенье Кременкульское 100	100.0	3.6	4.8	37.2	208.5	0.0	0.0	0.0	0.9	7.3	22.5	5.0	0.5
518/2013	Сок яблочный 200	200.0	0.6	0.0	18.0	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
ИТОГО Полдник		300.0	4.2	4.8	55.2	300.5	0.0	4.0	0.0	0.9	21.3	22.5	5.0	3.3
ИТОГО ЗА День №6 (завтрак+обед)		1338.0	31.3	33.0	183.7	1184.9	0.4	29.1	0.2	5.4	378.7	591.0	180.7	11.9
ИТОГО ЗА День №6 (обед+полдник)		1090.0	32.2	27.5	146.5	996.1	0.4	31.4	0.0	7.1	124.3	392.0	121.6	10.6

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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 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
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
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		563.0	12.6	10.5	83.4	488.0	0.1	12.5	0.1	0.9	257.5	257.3	54.4	4.9

Обед

Обед № 1

9/2013	Салат из моркови и яблок 60	60.0	0.0	6.1	4.3	74.4	0.0	3.1	0.0	2.8	17.4	22.2	15.0	0.7
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
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
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
ИТОГО Обед № 1		760.0	24.8	28.9	103.9	782.5	0.1	82.8	0.0	12.9	111.2	286.5	101.2	6.2

Обед № 2

106/2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60	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	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	Гедфели 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
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
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 Обед № 2		760.0	23.1	25.5	95.3	745.7	0.3	41.7	0.1	5.1	108.4	436.0	214.2	9.3

Полдник
Полдник

555 /2013 Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013 Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник	300,0	7,5	13,0	76,8	362,0	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6

ИТОГО ЗА День №7 (завтрак+обед)	1323,0	37,4	39,4	187,3	1270,5	0,2	95,3	0,1	13,8	368,7	543,8	155,6	11,1
ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)	1060,0	30,6	38,5	172,1	1107,7	0,4	45,7	0,2	6,3	138,4	494,7	223,5	12,9

День №8
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013 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
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	0,2	12,4	0,0	0,8	269,1	319,2	75,0	4,8

Обед
Обед № 1

44/2013 Салат из свк. капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
138/2004 Суп картофельный с рисом 200	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
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 Порр 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
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
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 Обед № 1	773,0	27,8	16,7	115,6	733,7	0,4	15,7	0,0	5,0	179,2	438,0	152,1	9,6

Обед № 2

422/2013 Овощи отварные свекла 60	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	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
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 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 Обед № 2	770,0	26,9	28,6	100,7	772,1	0,3	19,0	0,0	8,5	108,1	347,3	106,9	6,8

Полдник
Полдник

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
516/2013 К/м "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО Полдник	350,0	5,4	5,0	36,3	235,5	0,1	11,9	0,0	0,3	264,0	196,5	41,5	3,5

ИТОГО ЗА День №8 (завтрак+обед)	1296,0	41,8	27,3	198,0	1220,7	0,6	28,1	0,0	5,8	448,3	757,2	227,1	14,4
ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)	1120,0	32,3	33,6	137,0	1007,6	0,4	30,9	0,0	8,8	372,1	543,8	148,4	10,3

День №9
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013 Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013 Бутерброд с сыром (2 вар)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013 Яблоки 110	110,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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	568.0	12.6	15.8	70.0	482.6	0.1	14.3	0.2	1.0	307.1	266.8	50.6	4.1
---------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	------	-----

Обед

Обед № 1

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
142/2013 Шти из свежей капусты с картофелем 200	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
ТТК №20 Тертая из мясной 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
507 /2013 Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	69.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
108/2013 Хлеб пшеничный 60	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.7	12.0	39.0	8.4	0.7
110/2013 Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	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 Обед № 1	800.0	21.2	18.6	93.8	694.4	0.4	35.3	0.1	3.7	164.9	375.4	121.8	7.1

Обед № 2

19/2013 Салат из свежих помидоров и огурцов 60	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 Шти из свежей капусты с картофелем 200	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
398/2013 Печень говяжья по-строгановски 50/50	100.0	13.0	10.0	3.1	155.0	0.2	6.2	5.8	3.9	16.7	229.8	13.1	4.9
291/2013 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
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	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 Обед № 2	800.0	27.2	25.0	97.0	712.3	0.5	31.8	5.8	9.0	107.4	220.0	92.3	11.0

Полдник

Полдник

564/2013 Булочка Домашняя 100	100.0	7.5	13.0	60.3	155.0	0.1	0.0	0.1	1.2	15.0	58.3	10.0	0.8
518/2013 Сок яблочный 200	200.0	0.6	0.0	18.0	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
ИТОГО Полдник	300.0	8.1	13.0	78.3	247.0	0.1	4.0	0.1	1.2	29.0	58.3	10.0	3.6

ИТОГО ЗА День №9 (завтрак+обед)	1368.0	33.8	34.4	163.8	1177.0	0.5	49.6	0.3	4.7	472.0	642.2	172.4	11.2
ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)	1100.0	35.3	38.0	175.3	959.3	0.6	35.8	5.9	10.2	136.4	278.3	102.3	14.6

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013 Каша "Дружба" 150/3	150.0	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
112/2013 Яблоко 150	150.0	0.0	0.0	14.7	70.5	0.0	10.5	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
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 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	593.0	10.4	9.6	86.7	490.1	0.3	12.6	0.1	1.1	154.0	220.5	63.3	6.2

Обед

Обед № 1

4/2013 Салат из б/к капусты с морковью 60	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
144/2013 Суп картофельный с горохом 200	200.0	1.8	3.4	12.1	86.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
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
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 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 Обед № 1	760.0	18.5	28.9	98.6	789.4	0.3	51.6	0.0	3.6	112.8	342.1	110.2	4.8

Обед № 2

51/2013 Салат из свеклы и моркови 60	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
144/2013 Суп картофельный с горохом 200	200.0	1.8	3.4	12.1	86.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
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 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 Обед № 2	770,0	26,0	24,3	100,4	817,2	0,5	45,1	0,1	5,6	108,2	432,4	213,1	9,0

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
	ИТОГО Полдник	300,0	13,8	18,8	66,8	253,2	0,2	1,2	0,1	1,2	251,3	235,3	38,0	1,0
	ИТОГО ЗА День №10 (завтрак+обед)	1353,0	28,9	38,5	185,3	1279,5	0,6	64,2	0,1	4,7	266,8	562,6	173,5	11,0
	ИТОГО ЗА День №10 (обед+полдник)	1070,0	39,8	43,1	167,2	1070,4	0,7	46,3	0,2	6,8	359,5	667,7	251,1	10,0

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	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Яблоко 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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

Обед

Обед № 1

106 /2013	Помидоры свежие(овощи натур)60	60,0	0,6	0,1	2,2	14,4	0,1	15,0	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
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
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 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
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 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Обед № 1	750,0	23,5	26,3	100,4	738,4	0,5	27,5	0,0	3,7	76,6	419,3	206,2	8,6

Обед № 2

18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком 60	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
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 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
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 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 Обед № 2	760,0	24,5	29,4	99,7	764,3	0,2	17,8	0,0	11,2	95,6	297,9	91,5	4,5

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	ИТОГО Полдник	300,0	7,0	13,0	81,6	240,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6
	ИТОГО ЗА День №11 (завтрак+обед)	1315,0	36,2	33,6	185,5	1209,8	0,7	39,3	0,0	5,2	293,3	660,7	263,6	14,6
	ИТОГО ЗА День №11 (обед+полдник)	1060,0	31,5	42,4	181,3	1005,1	0,3	21,8	0,1	12,4	125,6	356,6	100,8	8,1

День №12

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203.0	6.4	11.4	35.8	271.2	0.1	1.4	0.1	0.8	167.0	250.6	37.2	0.9
100/2013	Сыр твердый (порции) 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
112/2013	Яблоко 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 20	20.0	1.5	0.2	9.8	47.0	0.0	4.0	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 1 Завтрак1		553.0	12.0	14.4	77.4	496.7	0.2	14.3	0.1	1.2	298.3	369.2	65.4	4.6

Обед

Обед № 1

106 /2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60	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
158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250.0	2.6	2.8	18.5	109.5	0.1	6.1	0.0	1.4	13.5	53.0	19.7	0.8
ТТК №42	Фрикадельки говяжьи/напичка 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
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
ИТОГО Обед № 1		850.0	23.6	18.4	113.8	761.2	0.3	39.0	0.1	2.8	89.7	328.9	97.4	5.7

Обед № 2

5/2013	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами 60	60.0	0.0	6.6	2.3	74.4	0.0	13.2	0.1	2.8	21.6	27.0	10.2	0.5
158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250.0	2.6	2.8	18.5	109.5	0.1	6.1	0.0	1.4	13.5	53.0	19.7	0.8
ТТК №21	Булочек куриный в соусе красном 60/30	90.0	6.0	2.4	8.9	81.7	0.0	1.3	0.0	0.3	12.9	47.0	20.5	0.6
429 /2013	Картофельное пюре 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	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	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 Обед № 2		840.0	19.7	19.5	106.0	729.1	0.4	52.5	0.2	5.3	134.6	333.7	119.8	6.1

Полдник

Полдник

590 /2013	Печенье Кременкульское 100	100.0	3.6	4.8	37.2	208.5	0.0	0.0	0.0	0.9	7.3	22.5	5.0	0.5
518/2013	Сок яблоно-грушевый 200	200.0	0.6	0.0	32.6	102.0	0.0	8.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.6
ИТОГО Полдник		300.0	4.2	4.8	69.8	310.5	0.0	8.0	0.0	0.9	27.3	22.5	5.0	1.1
ИТОГО ЗА День №12 (завтрак+обед)		1403.0	35.6	32.8	191.2	1257.9	0.5	53.3	0.2	4.0	388.0	698.1	162.8	10.3
ИТОГО ЗА День №12 (обед+полдник)		1140.0	23.9	24.3	175.8	1039.6	0.4	60.5	0.2	6.2	161.9	356.2	124.8	7.2

Энергетическая ценность за 12 дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		422.9	442.1	2176.8	14724.2	6.7	662.8	7.2	81.9	4334.3	7557.5	2232.6	145.1
Итого Обед и Полдник		394.8	452.0	2008.6	12301.1	6.1	492.2	7.3	93.0	2682.7	5603.3	1824.6	123.0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		35.2	36.8	181.4	1227.0	0.6	55.2	0.6	6.8	361.2	629.8	186.1	12.1
Итого Обед и Полдник		32.9	37.7	167.4	1025.1	0.5	41.0	0.6	7.8	223.6	466.9	152.1	10.3

Основание: сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Хлебродинформ. Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты