Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №179
_____ Рязанкова Л.Е.
"_____" _____ 20___ г

Разработано и утверждено:
Ген.директор
ООО "Большая Перемена Нск"
_____ Е.Е. Даниленко
"_____" _____ 20___ г

Примерное цикличное двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ и ИНВ с 12 лет и старше (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

ОВЗ и ИНВ (5-11 классы) с 12 лет и старше — Вводится с 1 сентября 2026 г. — Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 Завтрак1													
267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	12,0	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	**623,0**	**12,9**	**10,1**	**82,4**	**562,4**	**0,3**	**13,1**	**0,1**	**0,9**	**198,1**	**285,9**	**77,2**	**6,4**
	Обед													
	Обед № 1													
4./2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 75	Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30	100,0	15,5	16,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	24,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
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 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 № 1	**910,0**	**32,4**	**36,5**	**116,6**	**903,7**	**0,4**	**17,8**	**0,0**	**7,6**	**117,0**	**366,6**	**125,3**	**7,4**
	Обед № 2													
19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Кулеш из гречки со свининой 280	280,0	21,6	15,2	18,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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 № 2	**890,0**	**28,2**	**26,2**	**83,8**	**902,4**	**0,7**	**23,7**	**0,1**	**6,2**	**86,2**	**455,2**	**182,2**	**8,5**
	Полдник													
	Полдник													
564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**8,2**	**13,0**	**72,8**	**273,0**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**32,5**	**58,3**	**10,0**	**4,3**
	ИТОГО ЗА День №1 (завтрак + обед)	**1533,0**	**45,3**	**46,6**	**199,0**	**1466,1**	**0,7**	**30,9**	**0,1**	**8,5**	**315,1**	**652,5**	**202,5**	**13,8**
	ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)	**1240,0**	**36,4**	**39,2**	**156,6**	**1175,4**	**0,8**	**28,7**	**0,2**	**7,4**	**118,7**	**513,5**	**192,2**	**12,8**
	День №2													
	Вторник													

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	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
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	**633,0**	**14,3**	**12,2**	**96,3**	**545,3**	**0,2**	**13,3**	**0,1**	**1,0**	**315,4**	**347,5**	**83,5**	**5,8**

Обед

Обед № 1

17/2013	Салат из свежих огурцов 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,6	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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 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	**910,0**	**32,0**	**38,8**	**95,3**	**877,2**	**0,5**	**101,5**	**0,0**	**12,5**	**130,5**	**420,6**	**143,1**	**8,2**

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Котлеты мясная свинина/птица. с соусом крас70/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	30,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
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 № 2	**905,0**	**34,6**	**31,6**	**114,8**	**912,6**	**0,8**	**93,9**	**0,0**	**5,3**	**204,3**	**559,5**	**181,5**	**12,3**

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	21,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**8,1**	**13,0**	**70,3**	**407,5**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**33,5**	**58,7**	**9,3**	**4,3**

	ИТОГО ЗА День №2 (завтрак + обед)	**633,0**	**46,3**	**51,0**	**191,6**	**1422,5**	**0,7**	**114,8**	**0,1**	**13,5**	**445,9**	**788,1**	**226,6**	**14,0**
	ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)	**1255,0**	**42,7**	**44,6**	**185,1**	**1320,1**	**0,9**	**98,9**	**0,1**	**6,5**	**237,8**	**618,2**	**190,8**	**16,6**

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	25,8	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 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
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 Комплекс 1 Завтрак1	**608,0**	**14,9**	**16,0**	**81,8**	**562,5**	**0,1**	**16,3**	**0,2**	**1,3**	**316,2**	**288,5**	**56,6**	**4,8**

Обед

Обед № 1

2./2013	Салат Витаминный 100	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	57,3	30,8	1,1
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 101	Суфле куриное с рисом в соусе 70/30	100,0	15,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Обед № 1	**930,0**	**30,6**	**37,0**	**116,8**	**916,2**	**0,6**	**50,9**	**0,1**	**6,2**	**133,9**	**474,6**	**158,3**	**7,7**

Обед № 2

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	10,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
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 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 70/30	100,0	17,6	12,1	5,2	220,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0	0,9
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	7,5	24,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 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	**910,0**	**34,8**	**34,6**	**106,9**	**930,7**	**0,4**	**25,7**	**0,1**	**6,1**	**127,6**	**333,5**	**107,3**	**6,7**

Полдник

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**2,0**	**2,3**	**54,1**	**300,8**	**0,1**	**10,0**	**0,1**	**1,5**	**50,0**	**86,6**	**16,6**	**2,3**
	ИТОГО ЗА День №3 (завтрак + обед)	**0,0**	**45,5**	**53,0**	**198,6**	**1478,7**	**0,7**	**67,2**	**0,3**	**7,5**	**450,1**	**763,1**	**214,9**	**12,5**
	ИТОГО ЗА День №3 (обед+полдник)	**1260,0**	**36,8**	**36,9**	**161,0**	**1231,5**	**0,5**	**35,7**	**0,2**	**7,6**	**177,6**	**420,1**	**123,9**	**9,0**

День №4

Четверг

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
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 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
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	**603,0**	**12,1**	**12,1**	**95,9**	**554,0**	**0,2**	**14,5**	**0,1**	**1,4**	**219,2**	**356,0**	**73,4**	**5,8**

Обед

Обед № 1

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 31	Кулеш из гречки со свининой 280	280,0	19,6	25,2	30,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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	26,0	19,0	7,0	1,5
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 Обед № 1	**870,0**	**34,0**	**41,2**	**96,4**	**978,0**	**0,7**	**22,1**	**0,1**	**6,1**	**132,5**	**576,2**	**212,8**	**9,7**

Обед № 2

106/2013	Помидоры свежие (овощи натур) 100	100,0	0,0	0,0	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 76	Тефтели из минтая с соусом красным 70/30	100,0	10,9	10,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
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	19,6	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	13,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 2	**930,0**	**32,1**	**24,3**	**107,1**	**793,8**	**0,8**	**44,2**	**0,2**	**2,0**	**190,9**	**577,0**	**175,1**	**8,6**

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	48,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**8,2**	**13,0**	**70,8**	**273,0**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**32,5**	**58,3**	**10,0**	**4,3**
	ИТОГО ЗА День №4 (завтрак + обед)	**603,0**	**46,1**	**53,3**	**192,3**	**1532,0**	**0,9**	**36,6**	**0,2**	**7,5**	**351,7**	**932,2**	**286,2**	**15,5**
	ИТОГО ЗА День №4 (обед+полдник)	**1280,0**	**40,3**	**37,3**	**177,9**	**1066,8**	**0,9**	**49,2**	**0,3**	**3,2**	**223,4**	**635,3**	**185,1**	**12,9**

День №5
Пятница
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	10,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	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
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	12,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	**665,0**	**14,0**	**15,9**	**85,9**	**556,7**	**0,1**	**34,5**	**0,0**	**1,8**	**257,2**	**265,8**	**66,4**	**5,8**

Обед

Обед № 1

73/2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100,0	3,1	6,9	21,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
ТТК 77	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,2	10,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	19,5	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	**930,0**	**33,1**	**31,2**	**117,4**	**900,6**	**0,5**	**34,3**	**0,1**	**5,0**	**139,0**	**509,5**	**145,3**	**7,2**

Обед № 2

6./.2013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	40,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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	10,7	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	**900,0**	**30,9**	**33,3**	**97,6**	**917,9**	**0,2**	**32,2**	**0,0**	**11,7**	**161,8**	**386,0**	**128,9**	**6,8**

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	10,8	50,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	23,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**8,2**	**10,8**	**74,3**	**274,5**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**30,8**	**53,3**	**10,0**	**4,3**

	ИТОГО ЗА День №5 (завтрак + обед)	**1595,0**	**47,1**	**47,1**	**203,3**	**1457,3**	**0,6**	**68,8**	**0,1**	**6,8**	**396,2**	**775,3**	**211,7**	**13,0**
	ИТОГО ЗА День №5 (обед+полдник)	**1250,0**	**39,1**	**44,1**	**171,9**	**1192,4**	**0,3**	**37,2**	**0,1**	**12,9**	**192,6**	**439,3**	**138,9**	**11,1**

День №6
Суббота
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

311/2013	Каша жидкая из хлопьев "Геркулес" 205	205,0	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	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 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
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	**630,0**	**13,0**	**20,3**	**75,9**	**555,1**	**0,2**	**14,7**	**0,2**	**0,8**	**315,8**	**287,1**	**74,9**	**6,2**

Обед

Обед № 1

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
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	Фрикаделька свинина/птица с соусом красным 70/30	100,0	9,6	3,0	9,2	103,0	0,0	1,6	46,0	0,4	15,0	54,8	24,0	0,7
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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	**920,0**	**25,6**	**21,1**	**131,8**	**832,5**	**0,3**	**17,9**	**46,0**	**6,8**	**122,7**	**362,1**	**140,1**	**7,7**
	Обед № 2													
25/2013	Салат из сырых овощей (1вариант) 100	100,0	0,0	0,0	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
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 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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 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 Обед № 2	**930,0**	**31,9**	**26,8**	**102,2**	**796,9**	**0,5**	**30,0**	**0,0**	**7,3**	**124,1**	**426,5**	**139,8**	**8,6**
	Полдник													
	Полдник													
590 (2013	Печенье Кременькульское	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 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**4,3**	**4,8**	**59,7**	**326,5**	**0,0**	**5,0**	**0,0**	**0,9**	**24,8**	**22,5**	**5,0**	**4,0**
	ИТОГО ЗА День №6 (завтрак + обед)	**1550,0**	**38,6**	**41,4**	**207,7**	**1387,6**	**0,5**	**32,6**	**46,2**	**7,6**	**438,5**	**649,2**	**215,0**	**13,9**
	ИТОГО ЗА День №6 (обед+полдник)	**1280,0**	**36,2**	**31,6**	**161,9**	**1123,4**	**0,5**	**35,0**	**0,0**	**8,2**	**148,9**	**449,0**	**144,8**	**12,6**

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203,0	9,2	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 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
100/2013	Сыр твердый (порциями) 15	15,0	3,8	6,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	**628,0**	**17,4**	**15,0**	**91,7**	**548,8**	**0,2**	**13,0**	**0,1**	**1,0**	**313,9**	**308,1**	**66,1**	**6,4**
	Обед													
	Обед № 1													
106/2013	Огурцы свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	5,4	13,4	110,0	0,1	12,2	0,0	2,3	14,0	56,0	21,0	0,8
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	40,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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 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 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
	ИТОГО Обед № 1	**910,0**	**28,7**	**32,3**	**111,4**	**944,0**	**0,3**	**51,0**	**0,0**	**12,3**	**132,7**	**378,7**	**122,0**	**6,2**
	Обед № 2													
119/2013	Икра морковная100	100,0	0,0	0,0	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30	100,0	16,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	34,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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
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 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
	ИТОГО Обед № 2	**910,0**	**34,1**	**24,0**	**106,1**	**846,2**	**0,5**	**48,5**	**0,5**	**3,6**	**133,5**	**537,8**	**268,0**	**11,1**
	Полдник													
	Полдник													
555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8

518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**7,7**	**13,0**	**72,6**	**285,8**	**0,1**	**10,0**	**0,1**	**1,2**	**41,0**	**58,7**	**9,3**	**1,6**
	ИТОГО ЗА День №7 (завтрак + обед)	**628,0**	**46,1**	**47,3**	**203,1**	**1490,8**	**0,5**	**64,0**	**0,1**	**13,3**	**446,6**	**686,8**	**188,1**	**12,6**
	ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)	**1260,0**	**41,8**	**37,0**	**178,7**	**1132,0**	**0,6**	**58,5**	**0,6**	**4,8**	**174,5**	**596,5**	**277,3**	**12,7**

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
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 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
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**	**16,0**	**13,0**	**83,4**	**567,3**	**0,3**	**14,8**	**0,1**	**0,9**	**308,3**	**369,6**	**87,5**	**5,5**

Обед

Обед № 1

2./2013	Салат Витаминный 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
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
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	9,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	7,4	36,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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	**935,0**	**37,3**	**34,1**	**139,2**	**930,1**	**0,6**	**11,2**	**0,0**	**7,8**	**199,6**	**536,6**	**184,8**	**11,6**

Обед № 2

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
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 280	280,0	22,0	18,6	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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	19,6	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 № 2	**920,0**	**32,4**	**34,6**	**105,5**	**939,0**	**0,5**	**22,5**	**0,0**	**12,7**	**121,5**	**431,6**	**137,5**	**7,6**

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	10,2	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**8,2**	**10,2**	**72,8**	**273,0**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**32,5**	**58,3**	**10,0**	**4,3**
	ИТОГО ЗА День №8 (завтрак + обед)	**1528,0**	**53,3**	**47,1**	**222,6**	**1497,4**	**0,9**	**26,0**	**0,1**	**8,7**	**507,9**	**906,2**	**272,3**	**17,1**
	ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)	**1270,0**	**40,6**	**44,8**	**178,3**	**1212,0**	**0,6**	**27,5**	**0,1**	**13,9**	**154,0**	**489,9**	**147,5**	**11,9**

День №9

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	9,2	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 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
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	**628,0**	**16,9**	**16,1**	**81,7**	**542,3**	**0,2**	**14,8**	**0,2**	**1,1**	**322,0**	**303,9**	**64,5**	**6,0**

Обед

Обед № 1

60/2013	Салат из свеклы с яблоком 100	100,0	0,0	5,4	11,3	99,0	0,0	6,0	0,0	2,3	31,0	33,0	18,0	1,6
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК 76	Тефтели из минтая с соусом красным 70/30	100,0	14,9	10,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	20,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
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 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 Обед № 1	**940,0**	**28,5**	**30,0**	**110,1**	**819,4**	**0,6**	**33,4**	**0,2**	**5,9**	**192,7**	**449,3**	**146,0**	**8,8**
	Обед № 2													
19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	18,4	14,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	9,5	29,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	5,8	42,8	9,7	0,9
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	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	**930,0**	**34,1**	**34,7**	**107,0**	**856,2**	**0,5**	**38,9**	**0,0**	**7,4**	**116,8**	**394,1**	**101,3**	**9,5**
	Полдник													
	Полдник													
573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518 /2013	Сок мультифруктовый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	175,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**2,0**	**2,3**	**54,1**	**320,8**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,5**	**42,5**	**86,6**	**16,6**	**5,0**
	ИТОГО ЗА День №9 (завтрак + обед)	**0,0**	**45,4**	**46,1**	**191,8**	**1361,7**	**0,8**	**48,2**	**0,4**	**7,0**	**514,7**	**753,2**	**210,5**	**14,8**
	ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)	**1280,0**	**36,1**	**37,0**	**161,1**	**1177,0**	**0,6**	**43,9**	**0,1**	**8,9**	**159,3**	**480,7**	**117,9**	**14,5**

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	9,3	11,7	25,0	228,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
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
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	**613,0**	**15,8**	**12,6**	**90,0**	**534,5**	**0,3**	**14,4**	**0,1**	**1,0**	**180,8**	**216,3**	**68,2**	**5,7**
	Обед													
	Обед № 1													
44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
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	Суфле куриное с морковью с соусом 70/30	100,0	18,7	15,8	9,4	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	8,3	35,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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 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	**890,0**	**29,7**	**34,2**	**108,0**	**866,3**	**0,4**	**48,6**	**0,0**	**3,3**	**78,8**	**275,1**	**101,2**	**4,2**
	Обед № 2													
119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
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 72	Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 70/30	100,0	16,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	26,0	81,8	16,7	1,2
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
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	15,7	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	**900,0**	**31,7**	**27,4**	**97,2**	**900,4**	**0,4**	**53,2**	**0,1**	**5,2**	**151,1**	**479,2**	**124,3**	**7,0**

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	45,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	29,0	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**7,8**	**13,8**	**74,8**	**292,0**	**0,1**	**10,0**	**0,1**	**1,2**	**38,3**	**53,3**	**10,0**	**1,6**
	ИТОГО ЗА День №10 (завтрак + обед)	**0,0**	**45,5**	**46,8**	**198,0**	**1400,8**	**0,7**	**63,0**	**0,1**	**4,3**	**259,6**	**491,4**	**169,4**	**9,9**
	ИТОГО ЗА День №10 (обед+полдник)	**1250,0**	**39,5**	**41,2**	**172,0**	**1192,4**	**0,5**	**63,2**	**0,2**	**6,4**	**189,4**	**532,5**	**134,3**	**8,6**

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
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 140	140,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
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 30	30,0	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	**595,0**	**15,3**	**8,4**	**97,9**	**547,3**	**0,2**	**15,3**	**0,0**	**1,8**	**230,4**	**275,6**	**64,6**	**6,5**

Обед

Обед № 1

463/2013	Маринад овощной с томатом 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 75	Котлеты мясная свинина/птица. с соусом крас70/30	100,0	15,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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 № 1	**890,0**	**34,8**	**37,7**	**123,7**	**953,7**	**0,5**	**22,1**	**0,5**	**7,3**	**123,6**	**540,1**	**263,0**	**11,4**

Обед № 2

2./2013	Салат Витаминный 100	100,0	7,1	6,9	10,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	20,2	33,6	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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	**890,0**	**35,0**	**33,0**	**103,0**	**957,7**	**0,3**	**25,6**	**0,0**	**13,0**	**107,0**	**403,2**	**128,9**	**5,8**

Полдник

Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	10,2	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**7,6**	**13,0**	**81,3**	**388,0**	**0,1**	**5,0**	**0,1**	**1,2**	**33,5**	**58,7**	**9,3**	**4,3**
	ИТОГО ЗА День №11 (завтрак + обед)	**1485,0**	**50,1**	**46,1**	**221,6**	**1501,0**	**0,7**	**37,4**	**0,5**	**9,1**	**354,0**	**815,7**	**327,6**	**17,9**
	ИТОГО ЗА День №11 (обед+полдник)	**1240,0**	**42,6**	**46,0**	**184,3**	**1345,7**	**0,4**	**30,6**	**0,1**	**14,2**	**140,5**	**461,9**	**138,2**	**10,1**

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
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
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	**598,0**	**15,8**	**20,1**	**93,2**	**627,0**	**0,2**	**14,3**	**0,2**	**1,6**	**350,8**	**431,5**	**76,5**	**5,3**
	Обед													
	Обед № 1													
25/2013	Салат из сырых овощей (1 вариант) 100	100,0	0,0	0,0	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
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 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 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	**920,0**	**31,0**	**26,7**	**97,3**	**803,2**	**0,5**	**54,5**	**0,0**	**7,1**	**118,7**	**398,3**	**130,9**	**7,0**
	Обед № 2													
9./2013	Салат из моркови и яблок 100	100,0	0,0	0,0	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
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 71	Биточки куриные в соусе красном 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
423/2013	Капуста тушеная 180	180,0	6,7	6,5	7,0	350,0	0,1	30,6	0,1	1,3	109,8	99,0	43,2	1,8
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 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	**910,0**	**24,1**	**12,9**	**84,9**	**842,0**	**0,4**	**90,0**	**0,1**	**3,9**	**191,8**	**322,6**	**139,1**	**6,7**
	Полдник													
	Полдник													
590 (2013	Печенье Кременькульское50	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 яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Полдник	**350,0**	**4,4**	**4,8**	**78,0**	**363,5**	**0,0**	**10,0**	**0,0**	**0,9**	**32,3**	**22,5**	**5,0**	**1,3**
	ИТОГО ЗА День №12 (завтрак + обед)	**1518,0**	**46,8**	**46,8**	**190,5**	**1430,2**	**0,7**	**68,8**	**0,2**	**8,7**	**469,5**	**829,8**	**207,4**	**12,3**
	ИТОГО ЗА День №12 (обед+полдник)	**1260,0**	**28,5**	**17,7**	**162,9**	**1205,5**	**0,4**	**100,0**	**0,1**	**4,8**	**224,1**	**345,1**	**144,1**	**8,0**

Энергетическая ценность за 12 дней		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Завтрак и Обед		556,1	572,6	2420,1	17426,1	8,4	658,3	48,4	102,5	4949,8	9023,5	2732,2	167,3
Итого Обед и Полдник		460,6	457,4	2051,7	14374,2	7,0	608,4	2,1	98,8	2140,8	5982,0	1935,0	140,8

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Завтрак и Обед		46,3	47,7	201,7	1452,2	0,7	54,9	4,0	8,5	412,5	752,0	227,7	13,9
Итого Обед и Полдник		38,4	38,1	171,0	1197,9	0,6	50,7	0,2	8,2	178,4	498,5	161,3	11,7

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, Хлебпродинформ" Москва 2004,

Москва-Дели 2011. ТТК, разработанные ООО «Большая Перемена Нск» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска