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

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

Примерное цикличное двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обсуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы) 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 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
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 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**	**0,3**	**14,2**	**0,0**	**0,8**	**157,2**	**234,4**	**63,8**	**5,5**
	Комплекс 2 Завтрак2													
ТТК №2	Тефтели Ежики свинина/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
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 Обед1													
ТТК 31	Кулеш из гречки со свининой 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
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	3,5	0,6
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	7,5	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 "Ленинградский 200 род плата	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**	**23,0**	**30,4**	**95,3**	**763,2**	**0,6**	**7,7**	**0,1**	**3,1**	**69,3**	**373,1**	**139,2**	**7,3**
	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**	**0,2**	**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	3,0	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 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**	**27,1**	**26,1**	**73,4**	**616,2**	**0,3**	**13,2**	**0,0**	**4,1**	**180,1**	**353,9**	**87,7**	**4,6**
	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
ТТК35	Котлета мясная свинина/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	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 род плата	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**

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													
ТТК 102	Суфле куриное с рисом в соусе 60/30	100,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
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 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	**520,0**	**16,6**	**20,7**	**73,5**	**557,3**	**0,3**	**24,9**	**0,1**	**0,7**	**80,6**	**279,6**	**81,2**	**4,5**
	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
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	0,9
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
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
[illegible]	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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата	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**

День №4
Четверг
Завтрак
Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 31	Кулеш из гречки со свининой 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	3,0	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 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**	**20,4**	**26,0**	**72,3**	**609,7**	**0,5**	**1,9**	**0,1**	**1,1**	**55,9**	**313,2**	**114,8**	**6,1**

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 31	Кулеш из гречки со свининой 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	3,0	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 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**	**20,4**	**26,0**	**72,3**	**609,7**	**0,5**	**1,9**	**0,1**	**1,1**	**55,9**	**313,2**	**114,8**	**6,1**

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №20	Тефтели 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	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
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
150/2013	Суп *картофельный с рыбой 200 род плата	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**

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
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 60/30	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	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	29,1	1,2
ТТК 26	Компот из свежих яблок с рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,3	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**

День №6
Суббота
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

311/2013	Каша жидкая из хлопьев овсянных "Геркулес"	155,0	5,3	15,7	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	13,1	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	6,2	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 32	32,0	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	**452,0**	**14,7**	**35,4**	**72,6**	**537,0**	**0,2**	**4,2**	**0,2**	**0,8**	**294,3**	**274,3**	**60,9**	**2,8**

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №42	Фрикаделька свинина/птица 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	**500,0**	**14,1**	**9,1**	**82,9**	**472,1**	**0,1**	**4,1**	**0,1**	**0,9**	**48,7**	**188,7**	**63,6**	**3,0**

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
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	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
158/2013	Суп *с макарон. изд. и картофелем 250 род плат	250,0	2,0	2,1	14,8	112,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**750,0**	**26,2**	**25,4**	**88,8**	**724,8**	**0,3**	**19,0**	**0,0**	**5,4**	**83,5**	**312,6**	**99,3**	**6,5**

Неделя №2

День №7

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 свинина/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	7,8	9,8	189,4	0,0	0,7	0,0	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
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата	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**	**22,6**	**25,5**	**93,8**	**737,3**	**0,4**	**35,7**	**0,1**	**5,0**	**94,5**	**410,8**	**205,8**	**8,8**

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**	**0,3**	**12,4**	**0,1**	**0,9**	**269,1**	**319,2**	**75,0**	**4,8**

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	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
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 плата	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**

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
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 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
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

ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
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 род плата	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**	**21,3**	**15,9**	**92,7**	**711,7**	**0,3**	**21,1**	**0,0**	**3,9**	**86,4**	**323,2**	**73,1**	**7,9**

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	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 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 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 (свинина/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
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 род плата	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**

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
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
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 40	40,0	3,0	0,4	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	**545,0**	**13,4**	**7,3**	**87,1**	**480,8**	**0,2**	**13,3**	**0,0**	**1,6**	**213,9**	**244,6**	**56,1**	**5,5**

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК35	Котлета мясная свинина/птица с соусом красн60/30	90,0	8,7	10	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	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	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 30	30,0	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	**500,0**	**21,7**	**23,3**	**78,9**	**613,5**	**0,4**	**1,7**	**0,1**	**1,4**	**169,8**	**429,7**	**177,8**	**7,2**

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

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
134/2013	Рассольник *Ленинградский 200 род плата	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**	**24,2**	**20,3**	**107,9**	**714,0**	**0,3**	**13,4**	**0,1**	**2,9**	**82,3**	**298,6**	**90,0**	**4,9**

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	12,1	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 32	32,0	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**	**15,8**	**24,1**	**83,4**	**580,0**	**0,2**	**4,3**	**0,2**	**1,4**	**334,7**	**420,5**	**67,5**	**3,1**

Комплекс 2 Завтрак2

407/2013	Рагу из птицы 200	200,0	10,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
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 50	50,0	1,0	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 50	50,0	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**	**14,3**	**23,1**	**69,3**	**580,1**	**0,2**	**14,7**	**0,0**	**3,9**	**64,8**	**252,1**	**71,0**	**4,5**

Обед
Комплекс 3 Обед1

ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	12,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
423 /2013	Капуста тушеная 150	150,0	5,6	15,4	15,9	205,0	0,1	25,5	0,0	1,1	91,5	82,5	36,0	1,5
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	23,5	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	4,0	2,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	4,0	2,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
158/2013	Суп *с макарон. изд. и картофелем 200 род плат	200,0	2,0	9,1	14,8	112,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**720,0**	**21,6**	**42,3**	**103,9**	**710,5**	**0,4**	**58,4**	**0,0**	**2,5**	**175,4**	**364,7**	**137,7**	**7,8**

Энергетическая ценность за 12 дней		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Комплекс 1 Завтрак1		184,4	191,0	997,8	6346,6	2,8	103,9	1,2	13,2	2444,9	3405,4	810,7	52,3
Итого Комплекс 2 Завтрак2		232,0	217,9	934,4	6618,9	3,3	80,4	1,0	18,6	1299,5	3598,1	1048,1	55,6
Итого Комплекс 3 Обед1		290,4	284,2	1174,5	8731,0	4,6	343,1	1,0	40,0	1274,6	4225,4	1373,6	81,1

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Комплекс 1 Завтрак1		15,4	15,9	83,2	528,9	0,2	8,7	0,1	1,1	203,7	283,8	67,6	4,4
Итого Комплекс 2 Завтрак2		19,3	18,2	77,9	551,6	0,3	6,7	0,1	1,6	108,3	299,8	87,3	4,6
Итого Комплекс 3 Обед1		24,2	23,7	97,9	727,6	0,4	28,6	0,1	3,3	106,2	352,1	114,5	6,8

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