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 учащихся с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"**

Для учащихся 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 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 40 | 40,0 | 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** | **643,0** | **12,9** | **10,1** | **82,4** | **562,4** | **0,3** | **13,1** | **0,1** | **0,9** | **198,1** | **285,9** | **77,2** | **6,4** |
| ***Комплекс 2 Завтрак2*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТТК 75 | Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30 | 100,0 | 11,5 | 8,9 | 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 | 34,8 | 246,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 6,8 | 42,8 | 9,7 | 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 |
| 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 Комплекс 2 Завтрак2** | **610,0** | **22,9** | **22,7** | **86,7** | **665,5** | **0,2** | **10,4** | **0,0** | **5,1** | **86,5** | **230,9** | **76,8** | **4,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 20 | 20,0 | 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 | 2,0 | 0,4 | 10,2 | 54,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **870,0** | **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)** | **50,0** | **41,1** | **36,3** | **166,2** | **1464,8** | **1,0** | **36,8** | **0,2** | **7,1** | **284,3** | **741,1** | **259,4** | **14,9** |
| | **ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)** | **1220,0** | **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 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 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** | **643,0** | **14,3** | **12,2** | **96,3** | **545,3** | **0,2** | **13,3** | **0,1** | **1,0** | **315,4** | **347,5** | **83,5** | **5,8** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 |
| 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 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **620,0** | **29,9** | **36,4** | **60,8** | **681,0** | **0,3** | **22,5** | **0,0** | **10,0** | **199,0** | **410,0** | **115,6** | **4,6** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 30 | 30,0 | 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 3 Обед1** | **895,0** | **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)** | **40,0** | **48,9** | **43,8** | **211,1** | **1457,9** | **1,0** | **107,2** | **0,1** | **6,3** | **519,7** | **907,0** | **265,0** | **18,1** |
| | **ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)** | **1245,0** | **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 150 | 150,0 | 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 | 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 | 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** | **668,0** | **14,9** | **16,0** | **81,8** | **562,5** | **0,1** | **16,3** | **0,2** | **1,3** | **316,2** | **288,5** | **56,6** | **4,8** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ТТК 101 | Суфле куриное с рисом в соусе 70/30 | 100,0 | 9,7 | 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 |
| 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 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **620,0** | **17,8** | **32,2** | **73,8** | **670,2** | **0,2** | **36,0** | **0,1** | **5,4** | **105,5** | **337,5** | **113,8** | **5,3** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 3 Обед1** | **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)** | **668,0** | **49,7** | **50,6** | **188,7** | **1493,2** | **0,5** | **42,0** | **0,3** | **7,4** | **443,8** | **622,0** | **163,9** | **11,5** |
| | **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*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 33 | Кулеш из гречки со свининой 240 | 240,0 | 6,4 | 21,4 | 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 30 | 30,0 | 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** | **620,0** | **12,1** | **22,1** | **95,9** | **554,0** | **0,2** | **14,5** | **0,1** | **1,4** | **219,2** | **356,0** | **73,4** | **5,8** |
| | ***Комплекс 2 Завтрак2*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТТК 33 | Кулеш из гречки со свининой 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 |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200 | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **560,0** | **19,7** | **41,2** | **56,3** | **675,2** | **0,5** | **10,4** | **0,1** | **5,6** | **61,3** | **302,2** | **123,5** | **5,4** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Комплекс 3 Обед1** | **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)** | **30,0** | **44,2** | **46,4** | **203,0** | **1347,8** | **1,0** | **58,7** | **0,3** | **3,4** | **410,1** | **933,0** | **248,5** | **14,4** |
| | **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 150 | 150,0 | 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 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 1 Завтрак1** | **705,0** | **14,0** | **15,9** | **85,9** | **556,7** | **0,1** | **34,5** | **0,0** | **1,8** | **257,2** | **265,8** | **66,4** | **5,8** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ТТК 77 | Шницель куриный 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 |
| 242/2013 | Каша перловая рассыпчатая 180 | 180,0 | 5,4 | 8,0 | 37,8 | 251,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 23,4 | 191,8 | 23,4 | 1,1 |
| 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 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **620,0** | **22,0** | **19,5** | **101,0** | **675,4** | **0,2** | **13,0** | **0,1** | **4,2** | **195,7** | **467,6** | **107,4** | **4,5** |

### Обед
***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 Комплекс 3 Обед1** | **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 | 50,6 | 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)** | **30,0** | **44,9** | **49,2** | **183,5** | **1474,6** | **0,3** | **66,7** | **0,0** | **13,5** | **419,0** | **651,8** | **195,3** | **12,6** |
| | **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 |
| 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 |
| 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 Комплекс 1 Завтрак1** | **600,0** | **14,7** | **20,4** | **82,4** | **584,0** | **0,2** | **14,2** | **0,1** | **1,0** | **310,4** | **285,3** | **69,9** | **5,0** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ТТК №22 | Котлета куриная 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 |
| 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** | **640,0** | **20,8** | **18,0** | **100,3** | **649,3** | **0,2** | **12,3** | **46,0** | **4,8** | **95,8** | **268,6** | **101,6** | **4,9** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 Комплекс 3 Обед1** | **930,0** | **31,9** | **26,8** | **102,2** | **796,9** | **0,4** | **30,0** | **0,0** | **7,2** | **124,1** | **426,5** | **139,8** | **8,5** |

**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** | **0,1** | **5,0** | **0,0** | **0,9** | **24,8** | **22,5** | **5,0** | **4,0** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА День №6 (завтрак + обед)** | **1530,0** | **46,6** | **47,2** | **184,6** | **1380,9** | **0,6** | **44,2** | **0,1** | **8,2** | **434,5** | **711,8** | **209,7** | **13,5** |
| | **ИТОГО ЗА День №6 (обед+полдник)** | **1280,0** | **36,2** | **31,6** | **161,9** | **1123,4** | **0,5** | **35,0** | **0,0** | **8,1** | **148,9** | **449,0** | **144,8** | **12,5** |

## Неделя №2

### День №7

### Понедельник

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 280 | 280,0 | 21,3 | 29,2 | 50,5 | 478,6 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 7,2 | 44,0 | 177,3 | 41,3 | 1,7 |
| 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** | **550,0** | **26,4** | **21,8** | **95,4** | **686,9** | **0,1** | **2,8** | **0,0** | **7,6** | **73,5** | **253,7** | **62,0** | **3,6** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 |
| 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 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 |
| 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 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **580,0** | **21,2** | **24,0** | **88,3** | **663,5** | **0,1** | **14,8** | **0,0** | **8,7** | **73,7** | **255,6** | **69,6** | **3,6** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 Комплекс 3 Обед1** | **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)** | **30,0** | **60,5** | **45,8** | **201,5** | **1533,1** | **0,6** | **51,3** | **0,5** | **11,2** | **207,0** | **791,5** | **330,0** | **14,7** |
| | **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 200/5 | 203,0 | 7,8 | 9,5 | 25,8 | 263,6 | 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 150 | 150,0 | 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** | **623,0** | **16,0** | **13,0** | **83,4** | **567,3** | **0,3** | **14,8** | **0,1** | **0,9** | **308,3** | **369,6** | **87,5** | **5,5** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ТТК 74 | Котлеты куриные с соусом красным 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 |
| 418/2013 | Пюре из гороха с маслом 180/5 | 185,0 | 17,5 | 5,4 | 46,5 | 258,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 100,8 | 281,7 | 94,5 | 5,9 |
| 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 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **625,0** | **34,0** | **22,4** | **94,6** | **648,6** | **0,4** | **11,2** | **0,0** | **5,0** | **275,1** | **508,5** | **161,5** | **8,5** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 40 | 40,0 | 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 Комплекс 3 Обед1** | **910,0** | **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 | 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 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** | **82,8** | **273,0** | **0,1** | **5,0** | **0,1** | **1,2** | **32,5** | **58,3** | **10,0** | **4,3** |
| | **ИТОГО ЗА День №8 (завтрак + обед)** | **30,0** | **48,4** | **47,6** | **188,9** | **1506,3** | **0,8** | **37,3** | **0,1** | **13,6** | **429,8** | **801,2** | **225,0** | **13,1** |
| | **ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)** | **1260,0** | **40,6** | **47,6** | **188,3** | **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** |
| | ***Комплекс 2 Завтрак2*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТТК 76 | Тефтели из минтая с соусом красным 70/30 | 100,0 | 8,9 | 5,6 | 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 |
| 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** | **640,0** | **17,1** | **19,5** | **80,0** | **593,1** | **0,4** | **15,4** | **0,2** | **2,9** | **139,8** | **339,1** | **98,9** | **5,5** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6,8 | 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 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 3 Обед1** | **920,0** | **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)** | **628,0** | **51,0** | **50,8** | **188,7** | **1398,5** | **0,7** | **53,7** | **0,2** | **8,5** | **438,8** | **698,0** | **165,8** | **15,5** |
| | **ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)** | **1270,0** | **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 150 | 150,0 | 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** | **643,0** | **15,8** | **12,6** | **90,0** | **534,5** | **0,3** | **14,4** | **0,1** | **1,0** | **180,8** | **216,3** | **68,2** | **5,7** |
| | ***Комплекс 2 Завтрак2*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТТК 101 | Суфле куриное с морковью в соусе 70/30 | 100,0 | 9,7 | 14,2 | 10,4 | 216,7 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,2 | 34,9 | 138,0 | 32,8 | 1,4 |
| 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 |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200 | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 20 | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **600,0** | **15,7** | **27,0** | **86,2** | **665,2** | **0,1** | **15,5** | **0,0** | **3,2** | **75,0** | **288,0** | **85,0** | **3,2** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 28,0 | 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 Комплекс 3 Обед1** | **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)** | **40,0** | **47,5** | **40,0** | **187,2** | **1434,9** | **0,7** | **67,6** | **0,2** | **6,2** | **331,9** | **695,5** | **192,5** | **12,7** |
| | **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 | 10,4 | 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 | 2,3 | 15,9 | 81,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 127,0 | 93,0 | 15,0 | 0,4 |
| 112/2013 | Яблоки 150 | 150,0 | 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 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** | **615,0** | **15,3** | **13,4** | **97,9** | **547,3** | **0,2** | **15,3** | **0,0** | **1,8** | **230,4** | **275,6** | **64,6** | **6,5** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 463/2013 | Маринад овощной с томатом 100 | 100,0 | 0,0 | 4,2 | 6,2 | 69,0 | 0,0 | 4,7 | 0,0 | 2,3 | 26,4 | 34,8 | 18,0 | 1,0 |
| 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 |
| 237 /2013 | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 180,0 | 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 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20,0 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **600,0** | **21,1** | **28,8** | **76,3** | **657,3** | **0,3** | **6,5** | **0,0** | **3,0** | **194,2** | **461,5** | **194,7** | **8,2** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 Комплекс 3 Обед1** | **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)** | **40,0** | **50,3** | **46,4** | **200,9** | **1505,0** | **0,5** | **40,9** | **0,0** | **14,8** | **337,4** | **678,8** | **193,5** | **12,3** |
| | **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 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** | **618,0** | **17,1** | **20,2** | **101,5** | **668,6** | **0,3** | **14,3** | **0,1** | **1,7** | **356,3** | **453,8** | **82,6** | **5,8** |
| | ***Комплекс 2 Завтрак2*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 40 | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 72,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 63,2 | 18,8 | 1,6 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **660,0** | **27,7** | **23,7** | **75,6** | **637,2** | **0,3** | **24,4** | **0,0** | **5,5** | **99,2** | **339,6** | **102,8** | **5,9** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Комплекс 3 Обед1*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7,8 | 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 | 12,9 | 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 50 | 50,0 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 32,5 | 7,0 | 0,6 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 50 | 50,0 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 90,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 79,0 | 23,5 | 2,0 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **930,0** | **25,6** | **28,2** | **93,2** | **883,6** | **0,5** | **90,0** | **0,1** | **4,1** | **197,3** | **344,9** | **145,2** | **7,2** |
| | **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 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)** | **1548,0** | **42,7** | **48,4** | **194,7** | **1552,2** | **0,8** | **104,3** | **0,2** | **5,8** | **553,6** | **798,7** | **227,8** | **13,0** |
| | **ИТОГО ЗА День №12 (обед+полдник)** | **1280,0** | **30,0** | **33,0** | **171,2** | **1247,1** | **0,5** | **100,0** | **0,1** | **5,0** | **229,6** | **367,4** | **150,2** | **8,5** |

| **Энергетическая ценность за 12 дней** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг. Ккал** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого Завтрак и Обед | | 575,8 | 552,5 | 2299,0 | 17549,2 | 8,5 | 710,7 | 2,2 | 106,0 | 4809,9 | 9030,4 | 2676,4 | 166,3 |
| Итого Обед и Полдник | | 462,1 | 475,5 | 2070,0 | 14415,8 | 7,1 | 608,4 | 2,1 | 98,9 | 2146,3 | 6004,3 | 1941,1 | 141,2 |

| **Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день** | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг. Ккал** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого Завтрак и Обед | | 48,0 | 46,0 | 191,6 | 1462,4 | 0,7 | 59,2 | 0,2 | 8,8 | 400,8 | 752,5 | 223,0 | 13,9 |
| Итого Обед и Полдник | | 38,5 | 39,6 | 172,5 | 1201,3 | 0,6 | 50,7 | 0,2 | 8,2 | 178,9 | 500,4 | 161,8 | 11,8 |

**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**