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 циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

Льгота 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	10,8	13,5	35,8	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	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 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	**613,0**	**15,2**	**13,9**	**92,0**	**544,3**	**0,2**	**13,1**	**0,1**	**0,9**	**194,6**	**270,1**	**72,5**	**6,0**

Комплекс 2 Завтрак2

4 /2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
ТТК №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 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
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	**560,0**	**19,1**	**22,3**	**87,7**	**655,5**	**0,2**	**4,2**	**0,1**	**2,9**	**65,5**	**225,7**	**51,7**	**4,6**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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
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 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 Комплекс 3 Обед1	**800,0**	**27,0**	**36,6**	**107,6**	**872,0**	**0,8**	**9,4**	**0,1**	**3,9**	**78,3**	**433,2**	**162,9**	**8,3**

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 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 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**	**15,1**	**12,4**	**98,3**	**564,7**	**0,3**	**14,8**	**0,1**	**1,1**	**312,6**	**350,7**	**82,2**	**5,3**

	Комплекс 2 Завтрак2													
17/2013	Салат из свежих огурцов 30	30,0	0,5	3,0	1,8	36,6	0,0	1,4	0,0	1,4	6,6	15,9	8,1	0,2
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
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 2 Завтрак2	**550,0**	**28,2**	**26,3**	**72,8**	**622,1**	**0,3**	**17,0**	**0,0**	**6,2**	**188,9**	**385,7**	**100,0**	**4,8**
	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
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
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 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	261,7	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 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**815,0**	**35,1**	**25,1**	**127,6**	**836,4**	**0,8**	**80,7**	**0,0**	**3,5**	**188,8**	**522,9**	**164,9**	**12,1**

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
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	**648,0**	**15,6**	**16,2**	**93,1**	**594,7**	**0,2**	**14,8**	**0,2**	**1,4**	**324,5**	**307,6**	**64,0**	**5,9**
	Комплекс 2 Завтрак2													
2./2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,5	2,7	2,6	37,7	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
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 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	**590,0**	**19,3**	**26,4**	**84,3**	**665,4**	**0,3**	**31,2**	**0,1**	**2,2**	**98,6**	**342,0**	**104,4**	**5,5**
	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 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 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
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 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 Комплекс 3 Обед1	**820,0**	**26,4**	**20,8**	**116,3**	**862,7**	**0,5**	**17,8**	**0,1**	**2,6**	**87,6**	**288,5**	**80,1**	**5,3**

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
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	**570,0**	**17,7**	**25,6**	**69,0**	**588,3**	**0,4**	**13,9**	**0,1**	**1,1**	**62,6**	**272,5**	**110,1**	**7,4**

Комплекс 2 Завтрак2

76 /2013	Винегрет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
ТТК 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 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	**550,0**	**22,9**	**33,9**	**75,5**	**703,4**	**0,6**	**3,6**	**0,2**	**2,6**	**62,7**	**350,4**	**132,5**	**6,6**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 №20	Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	14,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429/2013	Картофельное пюре 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 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 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**840,0**	**30,4**	**28,6**	**119,3**	**816,0**	**0,7**	**19,1**	**0,2**	**1,9**	**178,0**	**556,0**	**157,4**	**8,0**

День №5
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
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
108/2013	Хлеб пшеничный 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	**615,0**	**15,5**	**10,5**	**92,8**	**543,4**	**0,2**	**24,0**	**0,0**	**1,8**	**242,8**	**269,8**	**64,1**	**5,6**

Комплекс 2 Завтрак2

73/2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью 30	30,0	13,1	4,1	1,9	97,2	0,1	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
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 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 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	**560,0**	**30,3**	**16,4**	**89,5**	**635,8**	**0,3**	**8,7**	**0,1**	**3,3**	**191,8**	**450,3**	**97,6**	**4,4**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Комплекс 3 Обед1	**800,0**	**28,4**	**23,7**	**115,6**	**817,8**	**0,3**	**24,1**	**0,0**	**7,2**	**122,5**	**347,3**	**105,2**	**6,0**

День №6
Суббота
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

311/2013	Каша жидкая из хлопьев овсянных "Геркулес" 155	155,0	12,3	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	15,0	18,1	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	2,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	**580,0**	**30,0**	**32,3**	**75,9**	**555,1**	**0,2**	**14,7**	**0,2**	**0,8**	**315,8**	**287,1**	**74,9**	**6,2**

Комплекс 2 Завтрак2

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
ТТК №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 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	**560,0**	**14,8**	**12,4**	**92,7**	**547,5**	**0,1**	**6,5**	**0,0**	**2,1**	**62,9**	**220,3**	**77,2**	**3,6**

Обед

Комплекс 3 Обед1

158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
407/2013	Рагу из птицы 250	250,0	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	**800,0**	**31,9**	**26,8**	**100,5**	**783,9**	**0,5**	**25,0**	**0,0**	**7,2**	**101,1**	**402,5**	**125,8**	**8,0**

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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 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	**620,0**	**22,7**	**18,8**	**95,1**	**651,5**	**0,1**	**14,6**	**0,0**	**6,7**	**84,4**	**235,1**	**65,5**	**5,9**

Комплекс 2 Завтрак2

106/2013	Огурцы свежие (овощи натуральные) 30	30,0	0,0	1,6	4,0	33,0	0,0	3,7	0,0	0,7	4,2	16,8	6,3	0,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
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 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 2 Завтрак2	**550,0**	**24,0**	**20,5**	**95,6**	**669,7**	**0,1**	**6,3**	**0,0**	**7,3**	**74,9**	**261,0**	**67,1**	**4,0**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 №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
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
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	**800,0**	**25,7**	**28,2**	**111,7**	**848,4**	**0,4**	**37,8**	**0,6**	**4,0**	**109,8**	**483,8**	**235,8**	**10,5**

День №8
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	35,8	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 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	**573,0**	**16,0**	**13,0**	**91,4**	**557,9**	**0,3**	**12,8**	**0,1**	**0,9**	**305,2**	**367,4**	**85,7**	**5,1**

Комплекс 2 Завтрак2

2 /2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
ТТК №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 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 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	**565,0**	**31,4**	**14,3**	**98,8**	**582,6**	**0,5**	**4,2**	**0,1**	**2,1**	**262,6**	**497,6**	**152,7**	**8,3**

Обед

Комплекс 3 Обед1

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 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 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**810,0**	**29,6**	**25,9**	**115,7**	**820,0**	**0,4**	**15,6**	**0,0**	**7,4**	**102,8**	**384,9**	**112,4**	**7,4**

День №9
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	10,5	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**	**13,9**	**19,1**	**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 яблоками 30	30,0	0,0	3,0	2,5	39,3	0,0	1,7	0,0	1,4	11,1	12,3	6,3	0,4
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	28,9	103,9	22,6	0,6
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 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	**580,0**	**17,2**	**16,3**	**78,2**	**579,6**	**0,4**	**11,0**	**0,2**	**2,6**	**121,0**	**323,4**	**89,5**	**4,7**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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	8,4	10,1	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	6,5	34,8	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 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	**840,0**	**24,8**	**22,7**	**111,8**	**810,3**	**0,5**	**24,8**	**0,0**	**4,8**	**103,3**	**377,9**	**90,0**	**9,2**

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	10,7	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 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
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	**630,0**	**19,5**	**20,7**	**99,7**	**672,3**	**0,1**	**12,3**	**0,0**	**1,0**	**81,1**	**290,1**	**85,2**	**5,8**

Комплекс 2 Завтрак2

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	1,6	3,1	28,8	0,0	3,9	0,0	0,7	5,7	14,7	6,3	0,2
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 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 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	**560,0**	**17,5**	**22,3**	**93,0**	**654,1**	**0,1**	**6,2**	**0,0**	**1,5**	**70,7**	**293,8**	**82,5**	**3,8**

Обед

Комплекс 3 Обед1

144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК №5	Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90,0	10,5	16,4	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 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
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 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 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	**840,0**	**26,8**	**29,8**	**120,0**	**861,9**	**0,5**	**43,9**	**0,2**	**1,9**	**117,6**	**469,9**	**108,8**	**6,5**

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 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	**605,0**	**14,7**	**8,3**	**95,5**	**533,9**	**0,2**	**11,8**	**0,0**	**1,8**	**228,5**	**260,9**	**60,8**	**6,3**

Комплекс 2 Завтрак2

463/2013	Маринад овощной с томатом 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
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
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
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	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	**550,0**	**22,7**	**26,8**	**87,6**	**685,8**	**0,3**	**4,1**	**0,5**	**2,6**	**180,8**	**462,2**	**205,9**	**8,0**

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Комплекс 3 Обед1	**800,0**	**28,5**	**24,6**	**123,3**	**834,1**	**0,3**	**15,2**	**0,0**	**9,3**	**93,7**	**343,0**	**102,6**	**5,5**

День №12
Суббота
Завтрак
Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,6	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	15,0	18,1	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**	**24,1**	**30,0**	**86,7**	**598,1**	**0,2**	**14,8**	**0,2**	**1,4**	**356,2**	**433,3**	**81,5**	**6,5**

Комплекс 2 Завтрак2

25/2013	Салат из сырых овощей (1 вариант) 30	30,0	0,0	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
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	**550,0**	**24,6**	**20,4**	**70,8**	**571,4**	**0,3**	**18,6**	**0,0**	**4,7**	**77,4**	**291,0**	**84,1**	**5,1**

Обед
Комплекс 3 Обед1

158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
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 180	180,0	6,7	16,5	17,0	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	23,5	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	**820,0**	**22,4**	**32,7**	**109,5**	**843,2**	**0,4**	**64,8**	**0,1**	**3,6**	**181,9**	**313,7**	**122,9**	**6,3**

Энергетическая ценность за 12 дней		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Комплекс 1 Завтрак1		220,0	220,8	1071,2	6936,5	2,6	176,4	1,2	20,0	2830,3	3648,5	911,0	72,0
Итого Комплекс 2 Завтрак2		272,0	258,3	1026,5	7572,9	3,5	121,6	1,3	40,1	1457,8	4103,4	1245,2	63,3
Итого Комплекс 3 Обед1		337,0	325,5	1378,9	10006,7	6,1	378,2	1,3	57,3	1465,4	4923,6	1558,8	93,1

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		**Б**	**Ж**	**У**	**Энерг. Ккал**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого Комплекс 1 Завтрак1		18,3	18,4	89,3	578,0	0,2	14,7	0,1	1,7	235,9	304,0	75,9	6,0
Итого Комплекс 2 Завтрак2		22,7	21,5	85,5	631,1	0,3	10,1	0,1	3,3	121,5	342,0	103,8	5,3
Итого Комплекс 3 Обед1		28,1	27,1	114,9	833,9	0,5	31,5	0,1	4,8	122,1	410,3	130,7	7,8

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