









91/2013	Буферброд 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 лимонном 200													
11/2/2013	Яблони 100	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,2	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	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	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>598,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>54,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,5</b>	<b>47,4</b>	<b>14,1</b>	<b>1,2</b>
	<b>Обед № 1</b>													
44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
398/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
426 /2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	153,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
511 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	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
110/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	63,2	7,0	0,6
	<b>ИТОГО Обед № 1</b>	<b>800,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,6</b>	<b>72,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>	<b>1,6</b>
	<b>Обед № 2</b>													
119/2013	Икра морковная 60	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК №42	Фрикадельки говядина/глиця в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3	
291/2013	Макаронные яд. отварные 150	150,0	5,3	7,0	29,0	144,9	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
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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>810,0</b>	<b>25,3</b>	<b>24,3</b>	<b>116,7</b>	<b>743,8</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>97,3</b>	<b>341,2</b>	<b>92,4</b>	<b>6,9</b>
	<b>Полдник</b>													
112/2013	Яблони 160	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
516/2013	Клм "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>360,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,3</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>264,0</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3</b>	<b>2568,0</b>	<b>70,6</b>	<b>71,3</b>	<b>335,2</b>	<b>2265,4</b>	<b>1,4</b>	<b>103,0</b>	<b>6,2</b>	<b>13,1</b>	<b>785,0</b>	<b>1324,7</b>	<b>295,6</b>	<b>24,9</b>
	<b>День №4</b>													
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
255/2013	Каша рчневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблони 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>563,0</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>85,6</b>	<b>503,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>210,6</b>	<b>331,5</b>	<b>65,5</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>													
	<b>Обед № 1</b>													
76 /2013	Винегрет овощной 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5



150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200.0	7.9	3.9	12.1	114.8	0.1	9.7	0.0	0.3	34.6	148.2	45.6	1.3
ТТК 33	Купеш из гречки со свинойной 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
508 /2013	Комлот 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 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 джано-пшеничный 20	20.0	1.3	0.2	6.8	36.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	31.6	9.4	0.8
ИТОГО Обед № 1		740.0	28.0	41.0	84.4	824.2	0.7	16.2	0.1	4.0	110.7	482.0	177.3	8.3

**Обед № 2**

6/2013	Салат из бж капусты с яблоками 60	60.0	0.0	6.0	3.8	72.0	0.0	11.3	0.0	2.7	18.6	12.0	7.2	0.7
150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200.0	7.9	3.9	12.1	114.8	0.1	9.7	0.0	0.3	34.6	148.2	45.6	1.3
ТТК №20	Тертель из минта 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	1.3
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	Комлот из смеси сухофруктов 200	200.0	0.5	0.0	27.0	110.0	0.0	0.5	0.0	0.2	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	1.5
110/2013	Хлеб джано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Обед № 2		800.0	28.4	22.2	108.4	768.7	0.5	27.1	0.2	4.3	174.6	480.1	141.4	7.6

**Полдник**

**Голландик**

565/2013	Булочка Дорожная 100	100.0	7.0	13.8	55.8	137.0	0.1	0.0	0.1	1.2	13.3	53.3	10.0	0.8
518/2013	Сок персик-яблоко 200	200.0	0.1	0.0	22.8	110.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
ИТОГО Полдник		300.0	7.1	13.8	78.6	247.0	0.1	4.0	0.1	1.2	27.3	53.3	10.0	3.6
ИТОГО ЗА День №4		2403.0	72.3	89.0	357.0	2342.9	1.6	59.7	0.5	10.8	523.2	1346.9	394.2	24.5

**День №5**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

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
112/2013	Яблоко 100	100.0	0.0	0.0	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.1	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб джано-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 Завтрак		575.0	13.5	9.5	82.4	480.9	0.2	24.0	0.1	1.5	231.0	250.3	60.7	5.3

**Обед**

**Обед № 1**

2/2013	Салат Витаминный 60	60.0	0.0	6.0	6.3	82.8	0.0	9.2	0.0	2.8	18.0	17.4	10.8	0.5
131/2013	Свекольник 200	200.0	1.7	3.6	9.6	77.6	0.1	7.3	0.0	0.2	30.2	55.4	35.9	1.2
ТТК №22	Щицель 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 рассычатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	19.5	159.5	19.5	0.9
ТТК 26	Комлот из свежих яблок с ч/рбиной 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 джано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Обед № 1		810.0	20.2	19.8	116.6	761.9	0.3	31.3	0.1	4.5	127.6	405.2	125.5	6.2

**Обед № 2**

4/2013	Салат из бж капусты с морковью 60	60.0	0.0	6.0	5.8	81.6	0.0	16.7	0.0	2.7	26.4	19.2	10.2	0.4
--------	-----------------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----



131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
406 /2013	Плов на отварной птице 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	1,2
108/2013	Компот из свежих яблок с черриной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	152,0	0,0	0,6
110/2013	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	6,9	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	13,4	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		780,0	25,6	28,5	105,8	814,9	0,2	38,9	0,0	9,5	133,8	323,8	112,8	5,4
<b>Полдник</b>														
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-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
ИТОГО Полдник		300,0	8,1	13,0	92,9	257,0	0,1	8,0	0,1	1,2	35,0	58,3	10,0	1,4
ИТОГО ЗА День №5		2465,0	67,4	70,8	397,7	2314,6	0,9	102,3	0,3	16,7	527,4	1037,7	309,0	18,3

**День №6**  
**Суббота**

<b>Завтрак</b>														
<b>Комплекс 1 Завтрак</b>														
260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	189,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
91/2013	Бульбурда с сыром (2 вар) 135	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	13,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблони 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	13,4	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		648,0	11,6	17,3	66,8	482,5	0,2	15,9	0,1	0,7	279,4	284,7	64,6	5,3
<b>Обед</b>														
<b>Обед № 1</b>														
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
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
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	13,4	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 1		790,0	17,9	17,4	115,0	704,5	0,2	12,8	0,1	5,2	79,8	289,8	107,2	5,7

**Обед № 2**

107/2013	Огурцы соленые(овощи натур.) 60	60,0	0,5	0,0	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,6	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	13,4	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
ИТОГО Обед № 2		800,0	28,3	25,7	96,4	745,8	0,3	20,3	0,0	7,4	103,2	373,6	120,8	7,4
<b>Полдник</b>														
<b>Полдник</b>														
590 /2013	Печенье Кременькульское100	100,0	3,6	4,8	37,2	208,5	0,0	4,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8

**ИТОГО Поддник**

300,0	4,2	4,8	55,2	300,5	0,0	4,0	0,0	0,9	21,3	22,5	5,0	3,3
-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

**Неделя №2**

**День №7**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

2438,0	62,0	65,2	333,4	2233,2	0,8	53,0	0,2	14,1	483,5	970,6	297,6	21,7
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	-------	-------	------

**Обед № 1**

203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-----------	-------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

112/2013	Рблики 100	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------	------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

108/2013	Хлеб пшеничный 40	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0
----------	-------------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------

110/2013	Хлеб джано-пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------	-------------------------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

100/2013	Сыр твердый (попирьям) 10	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0
----------	---------------------------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	------

ИТОГО	Комплекс 1 Завтрак	593,0	14,6	10,8	95,1	547,7	0,2	12,5	0,1	1,0	265,5	295,4
-------	--------------------	-------	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------

**Обед № 1**

9 /2013	Салат из моркови и яблок 60	60,0	0,0	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2
---------	-----------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4
----------	--------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------

519 /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
-----------	----------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------

110/2013	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
----------	--------------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	------	-----	-----	------	-----

108/2013	Хлеб джано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4
----------	-------------------------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------

ИТОГО	Обед № 1	760,0	24,8	28,9	103,9	782,5	0,2	82,8	0,0	12,9	111,2	286,5
-------	----------	-------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	------	-------	-------

**Обед № 2**

106 /2013	Огулды свежие (говости натур) 60	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2
-----------	----------------------------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4
----------	--------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------

ТТК №2	Гедфтели Ежики говядина/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6
--------	---	------	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	------	------

519 /2013	Каша гречневая рассычатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	293,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7
-----------	-------------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------

110/2013	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
----------	--------------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	------	-----	-----	------	-----

108/2013	Хлеб джано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4
----------	-------------------------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------

ИТОГО	Обед № 2	760,0	23,8	25,5	104,6	748,7	0,4	84,9	0,1	5,1	102,2	435,7
-------	----------	-------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------

**Полдник**

555 /2013	Крепдгель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7
-----------	------------------------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------

518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0
----------	------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----

ИТОГО	Полдник	300,0	7,5	13,0	76,8	222,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7
-------	---------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------

**ИТОГО ЗА День №7**

2413,0	70,7	78,2	380,4	2301,7	0,9	184,2	0,3	20,2	509,9	1076,3	383,9	28,6
--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	------	-------	--------	-------	------

**День №8**

267/2013	Каша пшеничная 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
----------	--------------------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------

ИТОГО	ЗА День №8	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8
-------	------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------



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
11/2013	Рябленик 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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>543,0</b>	<b>15,3</b>	<b>10,8</b>	<b>89,2</b>	<b>523,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>276,1</b>	<b>350,8</b>	<b>84,4</b>	<b>5,6</b>

**Обед №1**

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
418 /2013	Котлета куриная в соусе квасном 60/30	90,0	2,4	8,9	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,4
508 /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
108/2013	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
110/2013	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	1,5
	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
	<b>ИТОГО Обед №1</b>	<b>803,0</b>	<b>29,9</b>	<b>17,1</b>	<b>127,3</b>	<b>793,4</b>	<b>0,5</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>188,1</b>	<b>476,0</b>	<b>162,9</b>	<b>10,5</b>

**Обед №2**

422/2013	Овощи отварные свежета 60	60,0	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	3,4	0,0	1,4	19,8	22,8	11,4	0,8
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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
	<b>ИТОГО Обед №2</b>	<b>790,0</b>	<b>28,2</b>	<b>28,8</b>	<b>107,5</b>	<b>808,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>	<b>115,1</b>	<b>378,9</b>	<b>116,2</b>	<b>7,5</b>

**Полдник**

**Полдник**

112/2013	Рябленик 160	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
516/2013	Км "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	24,0	180,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>360,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,3</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>264,0</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>

**День №9**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

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	Булгур 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	Рябленик 100	110,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>598,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>80,2</b>	<b>536,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>317,6</b>	<b>314,2</b>	<b>64,7</b>	<b>5,3</b>

**Обед**

**Обед №1**

422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
142/2013	Ци из свежей капусты с картошкой 200	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
ТТК №20	Тертлени 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











ИТОГО ЗА День №11	2405,0	74,7	85,3	418,2	2393,5	1,1	53,2	0,2	20,4	494,8	1151,3	391,3	25,0
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

**День №12**  
**Суббота**

**Завтрак**  
**Комплекс 1 Завтрак**

255/2013	Каша ржневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,3	167,0	250,6	37,2	0,9
100/2013	Сыр твердый (поплицкий) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>503,0</b>	<b>15,6</b>	<b>14,9</b>	<b>89,2</b>	<b>555,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>295,2</b>	<b>409,3</b>	<b>70,0</b>	<b>3,5</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

107/2013	Огурцы соленые(овощи натур.) 60	60,0	0,5	0,0	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4
158/2013	Суп с макарон, изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
429 /2013	Фрикадельки говядины/птица в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	0,8
108/2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,0	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
110/2013	Компот из смеси ягод см 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 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
	<b>ИТОГО Обед № 1</b>	<b>870,0</b>	<b>24,7</b>	<b>19,2</b>	<b>104,0</b>	<b>736,7</b>	<b>0,4</b>	<b>41,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>130,9</b>	<b>381,6</b>	<b>113,5</b>	<b>7,0</b>

**Обед № 2**

25/2013	Салат из сырых овощей(1вариант) 60	60,0	0,0	6,1	3,3	71,4	0,0	9,5	0,0	2,8	23,4	26,4	12,6	0,4
158/2013	Суп с макарон, изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
242 /2013	Биточек 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	4,70	20,5	0,6
108/2013	Картофельное пюре 150	150,0	4,6	6,7	31,6	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
110/2013	Компот из смеси ягод см 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 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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>880,0</b>	<b>21,1</b>	<b>19,1</b>	<b>122,2</b>	<b>797,4</b>	<b>0,3</b>	<b>43,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>116,9</b>	<b>407,1</b>	<b>113,2</b>	<b>5,8</b>

**Полдник**

590 /2013	Печенье Кремень/куличкое100	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 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>69,8</b>	<b>310,5</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>27,3</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>1,1</b>

**ИТОГО ЗА День №12**

		2533,0	65,6	58,0	385,2	2400,9	1,1	97,1	0,3	10,6	570,2	1220,5	301,8	17,5
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

**Энергетическая ценность за 12 дней**

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого Обед и Полдник	398,1	455,9	2094,6	12417,0	5,8	538,9	7,4	96,2	2699,7	6005,9	1759,6	125,4

**Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день**

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	37,2	37,7	191,8	1279,3	0,6	63,4	0,7	7,3	377,5	691,4	198,5	12,5



Основа: сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2004. Пермь, 2009. Пермь

Технико-технологические карты

33,2	38,0	174,6	1034,8	0,5	44,9	0,6	8,0	225,0	500,5	146,6	10,5
------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

2013. Хлебродинформ, Москва

Пермь, 2004. Пермь, 2009. Пермь



Содержание

Основание: сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2004, Пермь, 2006, Пермь	33,2	38,0	174,6	1034,8	0,5	44,9	0,6	8,0	225,0	500,9	146,6	10,5
---	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

Технико-технологические карты

2013, Хельсінкфорди, Москва