



Сотставитель:  
 Руководитель МАОУ СОШ № 212  
 Григорьев В.Н.

Обв. (5-11 классы) с 12 лет и старше  
 20\_\_ г

Примерное циклическое дневное меню для учащихся Обв с 12 лет и старше (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Болшьяя перемена Нск"

Вводится с 1 сентября 2024 г. Осон. Ообязательна



Разработано и утверждено:  
 Генеральный директор  
 ООО "Болшьяя Перемена Нск"  
 Даниленко Е.Е.  
 20\_\_ г

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витаминный(мг)									
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

**Неделя №1**  
**День №1**  
**Понедельник**  
**Завтрак**

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
267/2013	Каша пшениная молочная жидкая 200/3	203.0	7.8	9.5	35.8	283.6	0.2	1.6	0.1	0.2	144.6	193.0	43.0	1.2	
112/2013	Бюблик 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 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>633.0</b>	<b>13.5</b>	<b>10.2</b>	<b>98.8</b>	<b>580.5</b>	<b>0.4</b>	<b>13.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	<b>201.6</b>	<b>301.7</b>	<b>81.9</b>	<b>6.8</b>	

**Обед**  
**Обед №1**

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
4/2013	Салат из блк капусты с морковью 100	100.0	0.0	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	0.6	
134/2013	Рассолыник 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	Тертельи говядина/пшца в соусе красном 70/30	180.0	12.3	7.5	7.7	147.7	0.1	3.6	0.0	0.1	20.4	120.7	42.4	1.7	
228/2008	Макаронные изделия с овощами 180	180.0	3.6	9.3	27.6	208.8	0.1	2.1	0.1	1.0	12.6	54.0	23.4	1.1	
513/2013	Компот из вишни и ябллок 200	200.0	0.2	0.0	24.1	98.0	0.0	2.1	0.0	0.1	11.0	8.0	7.0	0.7	
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	
	<b>ИТОГО Обед №1</b>	<b>910.0</b>	<b>23.7</b>	<b>32.9</b>	<b>118.6</b>	<b>878.2</b>	<b>0.4</b>	<b>43.3</b>	<b>0.1</b>	<b>8.4</b>	<b>125.5</b>	<b>366.9</b>	<b>140.4</b>	<b>7.0</b>	

**Обед №2**

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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	Рассолыник 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	Купеш из трени со свининой 280	280.0	19.6	35.2	28.8	511.3	0.5	1.1	0.1	0.9	27.2	287.3	118.6	4.8	
513/2013	Компот из вишни и ябллок 200	200.0	0.2	0.0	24.1	98.0	0.0	2.1	0.0	0.1	11.0	8.0	7.0	0.7	
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 Обед №2</b>	<b>890.0</b>	<b>26.1</b>	<b>46.2</b>	<b>97.8</b>	<b>919.3</b>	<b>0.8</b>	<b>24.9</b>	<b>0.1</b>	<b>6.3</b>	<b>87.2</b>	<b>457.2</b>	<b>186.2</b>	<b>8.6</b>	

**Полдник**  
**Полдник**

№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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	56.3	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 Поддник	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 №1	2783,0	71,5	102,3	398,0	2651,0	1,6	86,3	0,4	16,8	446,8	1184,1	418,5	26,7

**День №2**  
**Вторник**

**Завтрак**

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	Рыбка 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	633,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,3	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8

**Обед**

**Обед № 1**

18/2013	Салат из свежих овощей с зеленым луком 100	100,0	0,0	10,1	2,1	102,0	0,0	7,0	0,0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	7,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Обед № 1	910,0	30,1	38,8	94,3	857,2	0,4	103,9	0,0	12,4	138,5	398,6	123,1	8,2

**Обед № 2**

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
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
1ТК/75	Котлеты Домашние говядина/свин. с соусом крас/0/30	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	46,5	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	7,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Обед № 2	915,0	35,2	36,5	134,3	972,7	0,7	96,2	0,1	7,5	218,8	555,3	183,1	13,0

**Поддник**

**Поддник**

555/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	5,5	10,5	47,0	244,0	0,1	0,0	0,1	1,0	12,8	46,9	7,5	0,6
517/2013	Йогурт питьевой 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,3	227,5	35,0	0,3
	ИТОГО Поддник	350,0	14,0	16,8	60,8	389,3	0,1	1,5	0,1	1,0	310,3	274,4	42,5	0,9
	ИТОГО ЗА День №2	2808,0	93,6	104,3	385,7	2764,4	1,5	215,0	0,3	21,9	983,0	1575,8	438,1	27,9

**День №3**  
**Среда**

**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	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 лимонном 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	Ряблики 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 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>628,0</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>93,6</b>	<b>698,7</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>323,2</b>	<b>320,1</b>	<b>66,0</b>	<b>6,7</b>

**Обед**

**Обед № 1**

44/2013	Салат из б/к капусты со сметой 100	100,0	0,0	7,1	5,9	94,0	0,0	21,8	0,0	3,2	46,0	34,0	17,0	0,9
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
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
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	89,6	36,0	1,4
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
<b>ИТОГО Обед № 1</b>		<b>930,0</b>	<b>28,1</b>	<b>31,1</b>	<b>106,6</b>	<b>822,8</b>	<b>0,8</b>	<b>70,7</b>	<b>5,9</b>	<b>8,3</b>	<b>136,1</b>	<b>543,1</b>	<b>124,8</b>	<b>10,9</b>

**Обед № 2**

119/2013	Икра морская 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 77	Фрикадельки говяжьи/птица в соусе красном 70/30	100,0	9,6	8,5	4,7	133,9	0,0	0,1	0,1	1,0	13,0	89,2	11,0	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
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 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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>		<b>950,0</b>	<b>29,8</b>	<b>27,5</b>	<b>133,0</b>	<b>927,5</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>123,0</b>	<b>398,0</b>	<b>115,5</b>	<b>8,1</b>

**Полдник**

**Полдник**

112/2013	Ряблики 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	Кв "Снежок" 260	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>410,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>324,0</b>	<b>241,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,6</b>

**ИТОГО ЗА День №3**      2918,0      78,9      81,2      374,9      2621,0      1,7      124,9      6,2      15,9      906,3      1502,7      354,8      28,3

**День №4**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Ряблики 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>		<b>603,0</b>	<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>95,9</b>	<b>554,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>219,2</b>	<b>356,0</b>	<b>73,4</b>	<b>5,9</b>

**Обед**

**Обед № 1**

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 31	Кулеш из гречи со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,3

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
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
<b>ИТОГО Обед № 1</b>		<b>870,0</b>	<b>34,0</b>	<b>51,2</b>	<b>94,4</b>	<b>978,0</b>	<b>0,8</b>	<b>22,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>132,5</b>	<b>676,1</b>	<b>212,8</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед № 2</b>														
6/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	0,0	10,0	6,3	120,0	0,0	18,9	0,0	4,5	31,0	20,0	12,0	1,2
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,9	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
1ТК 76	Тедгели из минтая с соусом красным 70/30	100,0	6,9	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
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	1,3
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 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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>		<b>950,0</b>	<b>31,6</b>	<b>29,5</b>	<b>128,9</b>	<b>931,4</b>	<b>0,6</b>	<b>38,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>213,4</b>	<b>693,2</b>	<b>173,2</b>	<b>9,2</b>
<b>Полдник</b>														
<b>Полдник</b>														
565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,9	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	28,5	137,5	0,0	3,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>8,2</b>	<b>13,8</b>	<b>84,3</b>	<b>274,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>30,8</b>	<b>53,3</b>	<b>10,0</b>	<b>4,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4</b>		<b>2773,0</b>	<b>85,9</b>	<b>106,6</b>	<b>401,5</b>	<b>2737,9</b>	<b>1,8</b>	<b>79,7</b>	<b>0,5</b>	<b>14,4</b>	<b>595,9</b>	<b>1578,7</b>	<b>469,4</b>	<b>29,1</b>

**День №5**

**Пятница**

**Завтрак**

<b>Комплекс 1 Завтрак</b>														
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 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	55,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>		<b>695,0</b>	<b>15,3</b>	<b>12,2</b>	<b>99,7</b>	<b>592,9</b>	<b>0,3</b>	<b>34,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>264,2</b>	<b>297,4</b>	<b>75,8</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

**Обед № 1**

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
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
1ТК 77	Щипель куриный в соусе квасном 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 рассычатая 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
1ТК 26	Компот из свежих яблок с чурбиной 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 60	60,0	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>940,0</b>	<b>24,7</b>	<b>26,5</b>	<b>129,5</b>	<b>894,7</b>	<b>0,4</b>	<b>39,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>152,5</b>	<b>488,2</b>	<b>134,0</b>	<b>7,1</b>

**Обед № 2**

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	0,0	10,1	9,6	136,0	0,0	27,8	0,0	4,5	44,0	32,0	17,0	0,6
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	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
1ТК 26	Компот из свежих яблок с чурбиной 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	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4

11/0/2013	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 Обед № 2</b>		<b>910,0</b>	<b>29,1</b>	<b>36,4</b>	<b>119,2</b>	<b>957,0</b>	<b>0,3</b>	<b>62,1</b>	<b>0,1</b>	<b>12,4</b>	<b>166,3</b>	<b>376,8</b>	<b>120,6</b>	<b>6,2</b>

**Полдник**  
**Полдник**

56/4/2013	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 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
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>8,3</b>	<b>13,0</b>	<b>101,1</b>	<b>310,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>1,6</b>
<b>ИТОГО ЗА День №5</b>		<b>2885,0</b>	<b>77,4</b>	<b>88,1</b>	<b>449,5</b>	<b>2754,6</b>	<b>1,0</b>	<b>136,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>621,9</b>	<b>1199,8</b>	<b>340,4</b>	<b>21,5</b>

**День №6**  
**Суббота**

**Завтрак**  
**Комплекс 1 Завтрак**

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
81/2013	Булочка с сыром (2 ввр.)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	Яйцо 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,0	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
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>		<b>628,0</b>	<b>13,0</b>	<b>20,3</b>	<b>75,9</b>	<b>553,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>315,8</b>	<b>287,1</b>	<b>74,9</b>	<b>6,1</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

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
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
111/2013	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	0,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,3	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	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	0,0	7,7	12,0	39,0	8,4
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 № 1</b>		<b>940,0</b>	<b>23,3</b>	<b>21,4</b>	<b>131,4</b>	<b>829,0</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>94,5</b>	<b>344,2</b>	<b>126,5</b>	<b>6,6</b>

**Обед № 2**

107/2013	Ордуц солёные (овощи натур.) 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
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	Рату из свиды 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	19,6	13,2	1,7
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
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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>		<b>950,0</b>	<b>32,4</b>	<b>29,2</b>	<b>109,0</b>	<b>849,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>8,3</b>	<b>123,6</b>	<b>437,3</b>	<b>141,5</b>	<b>8,5</b>

**Полдник**  
**Полдник**

590 /2013	Печенье Кременчугльское100	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
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>59,7</b>	<b>326,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>24,8</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>
<b>ИТОГО ЗА День №6</b>		<b>2868,0</b>	<b>73,0</b>	<b>75,7</b>	<b>376,0</b>	<b>2657,8</b>	<b>0,9</b>	<b>63,0</b>	<b>0,3</b>	<b>16,2</b>	<b>658,7</b>	<b>1091,1</b>	<b>347,9</b>	<b>25,3</b>

**Неделя №2**

**День №7**  
**Понедельник**  
**Завтрак**

Комплекс 1 Завтрак														
265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,9	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	13,0	2,9	1,2
108/2013	Яблочки 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
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
100/2013	Сыр твердый (попраный) 15	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>638,0</b>	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>95,1</b>	<b>554,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>317,4</b>	<b>323,9</b>	<b>70,8</b>	<b>6,8</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

9/2013	Салат из моркови и яблок 100	100,0	0,0	10,2	7,2	124,0	0,0	5,1	0,0	4,7	29,0	37,0	25,0	1,1
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	25,3	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 250	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
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 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 Обед № 1</b>	<b>910,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>124,5</b>	<b>961,0</b>	<b>0,3</b>	<b>87,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>

**Обед № 2**

106/2013	Овурды свежие (овощи натур.) 100	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	8,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	25,3	1,2
237/2013	Кефир Ежки, говядина/птица в соусе томат. 70/30	100,0	11,5	9,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
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
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	3,0	1,5
108/2013	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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>910,0</b>	<b>29,8</b>	<b>24,0</b>	<b>125,4</b>	<b>849,2</b>	<b>0,5</b>	<b>91,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>127,3</b>	<b>537,6</b>	<b>261,9</b>	<b>12,0</b>

**Полдник**

555/2013	Крепдель сахарный 100	100,0	5,5	10,5	47,0	244,0	0,1	0,0	0,1	1,0	12,8	46,9	7,5	0,6
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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,2</b>	<b>10,5</b>	<b>69,5</b>	<b>362,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>

**ИТОГО ЗА День №7**

		<b>2808,0</b>	<b>80,4</b>	<b>83,7</b>	<b>414,5</b>	<b>2737,1</b>	<b>1,1</b>	<b>196,8</b>	<b>0,7</b>	<b>20,4</b>	<b>616,5</b>	<b>1288,0</b>	<b>480,1</b>	<b>30,5</b>
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №8**  
**Вторник**  
**Завтрак**

Комплекс 1 Завтрак														
267/2013	Каша пшеничная 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
301/2013	Каши пшеничная молочная жидкая 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	Кофейный напиток с молоком 200	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	Яблочки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,5	7,9	23,5	2,0
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	7,9	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>613,0</b>	<b>17,3</b>	<b>13,2</b>	<b>100,2</b>	<b>603,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>315,3</b>	<b>401,2</b>	<b>96,9</b>	<b>6,3</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

44/2013	Салат из б/к капусты со свеклой 100	100,0	0,0	7,1	5,9	94,0	0,0	21,8	0,0	3,2	46,0	34,0	17,0	0,9
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	96,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
508 /2013	Компот из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	256,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
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 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
	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>945,0</b>	<b>36,7</b>	<b>21,5</b>	<b>151,7</b>	<b>912,2</b>	<b>0,6</b>	<b>24,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>226,1</b>	<b>546,4</b>	<b>188,5</b>	<b>12,0</b>

**Обед № 2**

422/2013	Овощи отварные - свекла 100	100,0	0,0	5,5	8,4	89,0	0,0	5,7	0,0	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
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	23,0	25,4	366,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>930,0</b>	<b>31,2</b>	<b>34,5</b>	<b>119,4</b>	<b>924,0</b>	<b>0,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,0</b>	<b>10,2</b>	<b>136,0</b>	<b>432,4</b>	<b>134,2</b>	<b>8,5</b>

**Понедник**  
**Понедник**

112/2013	Рблики 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	К/м "Снежок" 250	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
	<b>ИТОГО Понедник</b>	<b>410,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>324,0</b>	<b>241,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №8</b>	<b>2898,0</b>	<b>92,0</b>	<b>75,5</b>	<b>413,0</b>	<b>2711,7</b>	<b>1,5</b>	<b>75,1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>1001,4</b>	<b>1621,5</b>	<b>468,0</b>	<b>30,4</b>

**День №9**  
**Среда**

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
912/2013	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	Рблики 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 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>638,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>85,1</b>	<b>560,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>325,5</b>	<b>319,7</b>	<b>69,2</b>	<b>6,4</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

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
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК 76	Тертель 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
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 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
	<b>ИТОГО Обед № 1</b>	<b>950,0</b>	<b>23,2</b>	<b>23,5</b>	<b>104,9</b>	<b>793,5</b>	<b>0,5</b>	<b>48,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>202,2</b>	<b>456,1</b>	<b>145,7</b>	<b>8,0</b>

**Обед № 2**

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
142/2013	Ши из свежей капусты с картофелем 250	290,0	1,7	6,0	7,9	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,9
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	16,7	228,8	13,1	4,9
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	29,3	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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>		<b>950,0</b>	<b>30,1</b>	<b>27,8</b>	<b>114,2</b>	<b>896,0</b>	<b>0,6</b>	<b>41,1</b>	<b>5,8</b>	<b>10,7</b>	<b>127,7</b>	<b>501,6</b>	<b>110,9</b>	<b>12,0</b>
<b>Полдник</b>														
<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 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
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>8,2</b>	<b>13,0</b>	<b>82,8</b>	<b>273,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,5</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>4,3</b>
<b>ИТОГО ЗА День №9</b>		<b>2888,0</b>	<b>76,1</b>	<b>80,5</b>	<b>387,0</b>	<b>2522,9</b>	<b>1,4</b>	<b>109,4</b>	<b>6,2</b>	<b>16,6</b>	<b>687,9</b>	<b>1335,7</b>	<b>335,7</b>	<b>30,8</b>

**День №10**  
**Четверг**

**Завтрак**

260/2013	Каши "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
112/2013	Апельсины 200	200,0	0,0	0,0	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	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 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
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>		<b>703,0</b>	<b>12,5</b>	<b>12,7</b>	<b>97,8</b>	<b>580,2</b>	<b>0,3</b>	<b>122,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>233,1</b>	<b>264,9</b>	<b>88,1</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

<b>Обед № 1</b>														
4/2013	Салат из б/к капусты с морковью100	100,0	0,0	10,1	9,6	136,0	0,0	27,8	0,0	4,5	44,0	32,0	17,0	0,6
134/2013	Рассолыник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	13,5	63,0	26,3	0,9
414/2013	Суп/ле куриное с морковью с соусом	100,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
180,0	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
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,3	0,0	18,2	8,4	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>ИТОГО Обед № 1</b>		<b>890,0</b>	<b>19,4</b>	<b>36,1</b>	<b>113,3</b>	<b>919,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,5</b>	<b>100,3</b>	<b>255,3</b>	<b>97,9</b>	<b>4,1</b>

**Обед № 2**

51/2013	Салат из свеклы и моркови 100	100,0	0,0	10,3	7,1	127,0	0,0	5,0	0,0	30,7	30,0	42,0	24,0	1,0
134/2013	Рассолыник 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 72	Голубцы пенивые в соусе красном 70/30	100,0	7,6	7,5	5,5	161,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2
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
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,7	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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>		<b>950,0</b>	<b>21,6</b>	<b>33,1</b>	<b>114,1</b>	<b>959,5</b>	<b>0,5</b>	<b>74,3</b>	<b>0,1</b>	<b>33,9</b>	<b>144,5</b>	<b>422,6</b>	<b>148,5</b>	<b>8,1</b>

**Полдник**  
**Полдник**



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
517/2013	Пирог пшеничный 250	250,0	8,5	6,3	13,9	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3
	<b>ИТОГО Поддник</b>	<b>350,0</b>	<b>15,5</b>	<b>20,1</b>	<b>69,6</b>	<b>282,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>310,8</b>	<b>280,8</b>	<b>45,0</b>	<b>1,1</b>

**ИТОГО ЗА День №10** 2893,0 69,0 102,0 394,8 2741,5 1,2 260,5 0,3 43,8 788,7 1223,6 379,5 17,2

**День №11**  
Пятница  
Завтрак  
Комплекс 1 Завтрак

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
497/2013	Какао с Молоком (2и вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
112/2013	Ряблени 140	140,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	63,2	18,8	1,6	0,7
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>605,0</b>	<b>18,8</b>	<b>11,5</b>	<b>113,7</b>	<b>622,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>266,4</b>	<b>332,6</b>	<b>88,6</b>	<b>7,4</b>

**Обед № 1**  
Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
ТТК 75	Котлеты Домашние говядина/говин. с соусом крас/0/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	98,4	17,0	1,4
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	150,0	8,7	7,8	37,0	143,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
108/2013	Хлеб пшеничный 60	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	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>910,0</b>	<b>28,6</b>	<b>39,4</b>	<b>143,2</b>	<b>941,0</b>	<b>0,6</b>	<b>27,9</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>130,5</b>	<b>624,1</b>	<b>228,7</b>	<b>10,9</b>

**Обед № 2**  
Обед № 2

18/2013	Салат из свежих овощей с заправкой 100	100,0	0,0	10,1	2,1	102,0	0,0	7,0	0,0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
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 Обед № 2</b>	<b>890,0</b>	<b>27,9</b>	<b>37,0</b>	<b>116,3</b>	<b>915,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>127,8</b>	<b>350,2</b>	<b>99,1</b>	<b>5,2</b>

**Полдник**  
Полдник

555/2013	Крепдиль сахарный 100	100,0	5,5	10,5	47,0	244,0	0,1	0,0	0,1	1,0	12,8	46,9	7,5	0,6
518/2013	Сок персик-яблочк 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,7</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>381,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>

**ИТОГО ЗА День №11** 2755,0 81,9 98,4 448,7 2860,7 1,2 69,4 0,2 25,9 654,9 1253,8 423,8 27,6

**День №12**  
Суббота  
Завтрак  
Комплекс 1 Завтрак

255/2013	Каша ячневая Молоочная 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
100/2013	Сыр твердый (порциани) 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

11/20/2013	Яблоки 120																						
494 /2013	Чай с лимоном 200																						
108/2013	Хлеб пшеничный 50	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									
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	7.0	0.4									
110/2013	Хлеб джано-пшеничный 40	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	2.0	0.6									
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		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									
Обед		623.0	15.6	14.9	101.0	612.8	0.3	16.3	0.1	1.6	314.4	422.5	80.8	6.2									
Обед № 1																							

107/2013	Огульки соевые (овощи натур.) 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								
ТТК №45	Фрикадельки говядина/пшеница в соусе красном 80/30	110.0	10.9	9.7	5.4	153.1	0.0	0.1	0.0	0.3	14.9	101.9	12.6	1.5								
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								
ТТК 60	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								
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	39.8	28.2	2.3								
ИТОГО Обед № 1		960.0	25.9	21.6	108.6	806.2	0.5	44.1	0.1	2.7	149.4	429.9	126.1	7.6								
Обед № 2																						

25/2013	Салат из сырых овощей (ливантан) 100	100.0	0.0	6.1	3.7	65.0	0.0	13.5	0.0	2.9	26.0	34.0	19.0	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								
ТТК 71	Биточки куриные в соусе красном 70/30	100.0	9.2	2.9	8.8	98.1	0.0	1.5	0.0	0.1	14.3	52.2	22.8	0.7								
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								
ТТК 60	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								
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	39.8	28.2	2.3								
ИТОГО Обед № 2		950.0	25.8	21.0	132.2	867.3	0.4	47.9	0.1	5.8	128.4	468.0	130.5	6.7								
Полдник																						

590 (2013	Печенье Крестьянское/Полдник	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	6.0	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		2883.0	71.7	62.3	419.8	2649.8	1.2	118.3	0.3	10.9	624.4	1343.0	342.4	21.7								

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		448.2	503.2	545.0	2574.1	17562.0	9.3	896.0	8.1	106.0	5141.1	9243.0	2724.4	173.6								
Итого Обед и Полдник		623.0	15.6	14.9	101.0	612.8	0.3	16.3	0.1	1.6	314.4	422.5	80.8	6.2								

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день																						
Итого Завтрак и Обед			Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Итого Обед и Полдник		37.4	41.9	45.4	214.5	1463.5	0.8	74.7	0.7	8.8	428.4	770.3	227.0	14.5								

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, Хлебодаринформ, Москва

техико-технологические карты