



Сотрабковане  
Директор МАОУ СОШ № 212  
Григорьева В.Н.

20\_\_ г

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся ОБЗ с 7 до 11 лет (6-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"



Разработано и утверждено  
Ген. директор  
ООО "Большая Перемена Нск"  
Е.Е. Даниленко

20\_\_ г

№	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества							Энерг. ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Х	С	А	Е		Са	Р	Мд	Fe								
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								

Неделя №1  
День №1  
Понедельник  
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

26/7/2013	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	32,3	0,9
11/2/2013	Блюдо 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
4/3/2013	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
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	28,0	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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	553,0	11,5	7,8	86,9	495,5	0,3	14,2	0,0	0,8	160,7	250,2	68,5	5,8

Обед

Обед №1

4/2/2013	Салат из бик 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
13/4/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
2/4/2013	Тертые говядин/пшца в соусе красном 60/30	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
5/3/2013	Макаронные изд. отварные с овощами 150	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
10/8/2013	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
10/8/2013	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
11/0/2013	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 Обед № 1	760,0	20,3	25,9	109,0	758,7	0,3	27,5	0,1	6,2	96,5	283,8	88,9	5,6

Обед № 2

19/2/2013	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
13/4/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
5/3/2013	Купеш из гречи со свиной 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
10/8/2013	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
11/0/2013	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
11/0/2013	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 Обед № 2	760,0	22,9	38,0	88,9	796,4	0,6	17,6	0,1	4,6	73,4	390,7	157,6	7,5

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 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Поддник		300,0	8,1	13,0	78,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6
ИТОГО ЗА День №1		2373,0	62,8	84,7	363,1	2297,7	1,3	63,3	0,4	12,8	359,6	983,0	324,9	22,5

**День №2**  
**Вторник**  
**Завтрак**

Комплекс 1 Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153,0	4,1	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
112/2013	Редюки 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	2,8
501/2013	Корфейный 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	0,2	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	28,0	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 Завтрак		553,0	12,9	10,1	85,3	473,9	0,2	14,5	0,1	0,9	274,8	306,3	72,9	5,1

**Обед**  
**Обед № 1**

18/2013	Салат из свежих овощей с зеленым луком 60	60,0	0,0	6,4	1,2	61,2	0,0	4,2	0,0	2,8	18,0	18,6	7,8	0,4
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	29,5	1,0
407/2013	Рату из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,8	53,5	2,5
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	28,0	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 Обед № 1		770,0	26,1	30,7	84,2	722,6	0,3	96,7	0,0	11,0	110,4	328,0	113,5	6,9

**Обед № 2**

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
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	29,5	1,0
ТТК35	Котлета Домашняя говяд/свинина с соусом красн60/3	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	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	28,0	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 Обед № 2		783,0	31,2	29,0	109,6	835,4	0,6	87,9	0,1	7,3	181,8	478,1	162,3	11,3

**Поддник**  
**Поддник**

555 /2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	5,0	11,0	116,2	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
ИТОГО Поддник		300,0	13,7	18,0	69,8	247,0	0,1	1,2	0,1	1,2	234,0	240,7	37,3	1,0
ИТОГО ЗА День №2		2406,0	83,9	87,8	348,9	2278,9	1,3	200,3	0,3	20,4	820,9	1353,1	386,0	24,2

**День №3**  
**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
----------	-----------------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----



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 печени 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	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 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 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 б/к 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 60	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	Терфетли из минтая с соусом красным 60/30	90,0	4,7	7,6	125,9	138,0	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	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	117,3	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	1,5
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 Обед № 2		800,0	26,4	22,2	108,4	788,7	0,5	27,1	0,2	4,3	174,5	480,1	141,4	7,6

**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
518/2013	Соус перчик-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	0,0	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 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	35,4	35,9	1,2
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 26	Компот из свежих яблок с чурчиной 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 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 б/к 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 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 чурбиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9
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	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО 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>														
<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 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
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	627,4	1037,7	309,0	18,3

**День №6**  
**Суббота**

**Завтрак**

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	150,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	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	Яблоко 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	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		548,0	11,6	17,3	65,8	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
507 /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
108/2013	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 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 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	Огуры 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	Ратт 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	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
ИТОГО Обед № 2		890,0	28,3	25,7	96,4	745,8	0,3	20,3	0,0	7,4	103,2	373,6	120,8	7,4

**Полдник**

590 /2013	Печенье КременьяКульское100	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 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

<b>ИТОГО Поддник</b>														
<b>ИТОГО ЗА День №6</b>														
	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	
<b>Неделя №2</b>														
<b>День №7</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Комплекс 1 Завтрак</b>														
265/2013	Каша изюм/уварная молочная жидкая 200/3													
493 /2013	Чай с сахаром 200													
112/2013	Ряблочки 100	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
108/2013	Хлеб пшеничный 40	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.0	3.0	29.8	1.2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	100.0	0.0	0.0	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	0.3
100/2013	Сыр твердый (горячий) 10	40.0	3.0	0.2	19.7	19.7	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>														
		593.0	2.7	2.6	0.0	34.3	0.0	0.1	0.0	0.1	14.0	63.2	18.8	1.6
	<b>Обед</b>		<b>14.6</b>	<b>10.8</b>	<b>95.1</b>	<b>547.7</b>	<b>0.2</b>	<b>12.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>286.5</b>	<b>295.4</b>	<b>5.0</b>	<b>0.1</b>
	<b>Обед № 1</b>													<b>5.8</b>

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	15.0	0.7
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	29.5	1.0
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	39.4	1.5
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	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
<b>ИТОГО Обед № 1</b>														
		760.0	24.8	28.9	103.9	782.5	0.2	82.8	0.0	12.9	111.2	286.5	101.2	6.1

<b>Обед № 2</b>														
106 /2013	Ордуры свежие (явощи натур) 60	60.0	0.5	0.0	1.5	8.4	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	25.2	8.4	0.4
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	29.5	1.0
ТТК №2	Тедтели 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	13.7	1.3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
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	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
<b>ИТОГО Обед № 2</b>														
		760.0	23.8	25.5	104.6	748.7	0.4	84.9	0.1	5.1	102.2	435.7	208.2	10.2

<b>Полдник</b>														
<b>Полдник</b>														
555 /2013	Крепидель сахарный 100	100.0	6.9	13.0	58.8	130.8	0.1	0.0	0.1	1.2	16.0	58.7	9.3	0.8
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
<b>ИТОГО Полдник</b>														
		300.0	7.5	13.0	76.8	222.8	0.1	4.0	0.1	1.2	30.0	58.7	9.3	3.6
<b>ИТОГО ЗА День №7</b>														
		2413.0	70.7	78.2	380.4	2301.7	0.9	184.2	0.3	20.2	509.9	1076.3	383.9	25.6
<b>День №8</b>														
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Комплекс 1 Завтрак</b>														
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	32.3	0.9



429/2013	Картофельное пюре 150																			
507/2013	Компот из свежих яблок 200	150.0	3.2	6.6	16.3	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	66.5	28.5	1.1						
108/2013	Хлеб пшеничный 60	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 60	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.7	39.0	8.4	0.7	0.7						
ИТОГО Обед № 1		820.0	21.9	18.7	97.2	712.5	0.4	35.3	0.1	0.7	168.4	391.2	126.5	7.3						

**Обед № 2**

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60																			
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 200	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						
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	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						
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	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						
507/2013	Компот из свежих яблок 200	150.0	5.5	7.0	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8						
108/2013	Хлеб пшеничный 60	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 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						
ИТОГО Обед № 2		830.0	28.7	25.2	105.3	753.9	0.5	31.7	5.8	9.0	112.9	472.1	98.4	11.4						

**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 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 Полдник		300.0	8.1	13.0	78.3	247.0	0.1	4.0	0.1	1.2	29.0	58.3	10.0	3.6

**День № 10**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153.0	3.9	8.7	18.8	169.7	0.1	1.0	0.1	0.2	95.0	105.3	23.0	0.4
112/2013	Апельсины 200	200.0	0.0	0.0	16.2	86.0	0.1	120.0	0.0	0.4	66.0	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 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	1.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		643.0	10.3	9.5	86.7	500.2	0.3	122.1	0.1	1.0	199.5	259.3	79.1	3.7

**Обед**

**Обед № 1**

4/2013	Салат из свеклы 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
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200.0	1.6	4.2	13.0	97.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90.0	3.7	12.8	9.4	195.0	0.0	1.2	0.0	0.1	31.4	124.2	29.5	1.2
414/2013	Рис отварной 150	150.0	3.7	6.1	33.8	204.6	0.0	0.0	0.0	0.3	5.1	70.8	22.8	1.2
ТТК25	Компот из апельсинов 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 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 Обед № 1		760.0	18.3	29.7	99.5	800.0	0.2	50.8	0.1	5.3	110.0	339.9	110.8	4.8

**Обед № 2**

51/2013	Салат из свеклы и моркови 60	60.0	0.0	6.1	4.2	76.2	0.0	3.0	0.0	4.2	18.0	25.2	14.4	0.6
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200.0	1.6	4.2	13.0	97.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
ТТК №5	Голубцы ленинские (говядина) с соусом красным 60/30	90.0	6.5	6.4	4.7	102.8	0.0	8.4	0.1	0.2	24.0	70.1	14.3	1.0





ИТОГО ЗА День №11

День №12  
Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203.0	6.4	11.4	35.8	271.2	0.11	1.4	0.1	0.8	167.0	250.6	37.2	0.9
100/2013	Сыр твердый (порцирами) 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	50.0	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	40.0	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>556.4</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	Оруды соленые(овоши 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	Картофельный говяжий/пшца в соусе красном 60/30	90.0	9.8	8.6	4.8	137.8	0.0	0.1	0.0	0.4	13.4	91.7	11.3	1.3
ТТК 60	Комлот из смеси ягод 200	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
108/2013	Хлеб пшеничный 60	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 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 (йеармант) 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
ТТК №21	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	47.0	20.5	0.6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	19.5	159.5	19.5	0.9
108/2013	Комлот 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 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>860.0</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

Полдник

590 (2013)	Печенье Кремень/кульское100	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	Mg	Fe
Итого Обед и Полдник	398.1	455.9	2094.6	12417.0	5.3	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	Mg	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

**Итого Обед и Полдник**

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

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. Хайфродинфорди, Москва