



Сотласован:
 Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

20__ г.

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

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

Для учащихся с 12 лет и старше

Вводятся с 1 Сентября 2024 г.

Сезон: Осень, зима

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. ккал	Витаминный(мг)														
			Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe									

Неделя №1
День №1
Понедельник

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
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
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	653,0	15,0	10,5	107,1	622,1	0,4	13,1	0,1	1,0	207,1	324,0	88,0	7,3

Комплекс 2 Завтрак

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
ТТК 76	Терфтели говядина/пшита в соусе красном 70/30	100,0	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
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 Завтрак	640,0	20,3	27,5	84,9	677,3	0,3	34,6	0,1	5,9	104,5	276,6	102,1	5,1

Обед

Комплекс 3 Обед

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	Рассолышник 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	Куплеш из гречки 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
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 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	870,0	24,6	46,0	89,4	877,7	0,7	24,9	0,1	6,2	81,7	434,9	180,1	8,1

Пополник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,3	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5

ИТОГО Поддник													
11/22/2013	360,0	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													
25/13,0	68,1	97,0	364,2	2450,1	1,5	77,6	0,4	14,2	425,8	1093,8	380,1	24,9	

День №2
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

26/8/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	14,3	151,8	31,6	0,4
11/22/2013	Рябленик 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	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	32,5	7,0	0,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		643,0	15,1	12,4	101,2	588,8	0,3	13,3	0,1	1,1	317,4	364,0	84,9	6,0

Комплекс 2 Завтрак

18/2013	Салат из свежих овощей с зел.луком 100	100,0	0,0	10,1	2,1	102,0	0,0	7,0	0,0	4,5	30,0	31,0	13,0	0,6
407/2013	Рягу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак		620,0	28,0	36,4	60,0	661,0	0,3	24,9	0,1	9,9	207,0	388,0	101,6	4,6

Обед

Комплекс 3 Обед

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	99,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Котлеты Домашние говяжья/свин. с соусом крас70/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9	
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 3 Обед		895,0	33,9	36,4	126,0	931,1	0,7	96,2	0,1	7,4	213,3	533,0	177,0	12,5

Полдник

Комплекс 1 Полдник

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	297,5	227,5	35,0	0,3
ИТОГО Полдник		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

2508,0 **91,0** **102,0** **348,0** **2650,1** **1,4** **136,0** **0,3** **19,4** **1048,0** **1549,4** **406,0** **23,9**

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

26/2/2013	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
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	Рябленик 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

Комплекс 3 Обед														
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	100,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	0,6
ТТК 76	Тертые 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	1,6
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
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	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	1,5
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 Обед	950,0	31,6	29,5	128,9	931,4	0,6	38,1	0,2	5,7	213,4	693,2	173,2	9,2
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	0,6
518/2013	Сок персик-яблоко 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
ИТОГО	Полдник	350,0	8,2	13,8	84,3	274,5	0,1	5,0	0,1	1,2	30,8	53,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №4		2490,0	81,3	115,4	347,3	2577,9	1,9	67,6	0,5	13,8	379,1	1293,9	443,2	27,9

День №5
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
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	35,0	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	Яблоко 150	150,0	0,0	0,0	0,0	70,5	0,0	10,6	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	14,7	70,5	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	18,9	1,6
ИТОГО	Комплекс 1 Завтрак	715,0	15,3	12,2	102,6	607,0	0,3	33,0	0,1	1,9	269,0	300,7	78,5	7,3
Комплекс 2 Завтрак														
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
ТТК 77	Шницель куринца в соусе красном 70/30	180,0	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 расфасованная 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 Завтрак	640,0	20,4	22,9	98,1	693,0	0,2	18,2	0,1	5,7	211,2	432,9	97,5	4,6

Обед
Комплекс 3 Обед

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
ТТК 26	Компот из свежих яблок с чурчинной 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	0,4
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	28,0	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	Комплекс 3 Обед	910,0	29,1	36,4	119,2	957,0	0,3	52,1	0,1	12,4	165,3	375,8	120,6	6,2

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 яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
	ИТОГО Поддник	350,0	8,3	13,0	101,1	310,0	0,1	10,0	0,1	1,2	40,0	58,3	10,0	1,6

ИТОГО ЗА День №5

День №6

Суббота

Завтрак

260/2013	Комплекс 1 Завтрак													
912/2013	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
112/2013	Бутерброд с сыром (2 вар) 35	35,0	0,0	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 лимонам 200	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 150	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	4,0	2,0	2,0	0,4
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,2	4,0	14,1	2,0

	Комплекс 2 Завтрак	638,0	13,7	20,4	79,3	571,2	0,2	14,7	0,1	0,8	319,3	302,9	78,9	6,5
19/2013	Комплекс 3 Завтрак													
11/2013	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
414/2013	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
494 /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
108/2013	Чай с лимонам 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,3	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	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

	Обед	640,0	18,0	15,9	93,1	593,4	0,2	18,4	0,1	3,3	68,1	240,0	86,5	3,9
	Комплекс 3 Обед													
107/2013	Орды 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	Ралу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,0	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	69,8	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	13,6	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
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 Обед	950,0	31,8	29,4	99,9	816,8	0,4	24,7	0,0	7,6	132,6	493,1	161,3	10,2

	Поддник													
	Полдник													
590 (2013)	Печенье Кременьевское100	100,0	3,6	4,8	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	4,3	4,8	59,7	326,5	0,1	5,0	0,0	0,9	24,8	22,5	5,0	4,0

	ИТОГО ЗА День №6	2578,0	67,8	70,5	332,0	2308,0	0,9	62,8	0,3	12,6	544,8	1058,5	332,3	24,6
	Неделя №2													
	День №7													
	Понедельник													
	Завтрак													
265/2013	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	25,8	1,2
100/2013	Сыр твердый (порции) 15	15,0	3,8	3,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1

ИТОГО Комплекс 2 Завтрак														
Обед														
Комплекс 3 Обед														
422/2013	Овоши отварные - свекла 100	100,0	0,0	5,5	8,4	89,0	0,0	5,7	0,0	2,3	33,0	36,0	19,0	1,3
139/2004	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	29,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
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	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 3 Обед		910,0	29,7	34,2	111,1	882,4	0,3	23,6	0,0	10,1	130,9	410,1	128,1	8,0
Полдник														
Полдник														
112/2013	Ряблочки 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" 250	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	228,0	35,0	3,3
Итого Полдник		410,0	6,8	6,3	41,7	272,0	0,1	12,3	0,1	0,3	324,0	241,5	48,5	3,6
Итого За День №8		2598,0	87,3	72,6	354,5	2408,2	1,4	73,7	0,2	15,0	1074,7	1655,1	438,1	27,3

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	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	Ряблочки 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 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
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		638,0	14,6	16,2	85,1	560,4	0,2	14,8	0,1	1,1	325,5	319,7	69,2	6,4
Комплекс 2 Завтрак														
422/2013	Овоши 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
11К 76	Тедфети из минтая с соусом красным 70/30	100,0	8,9	5,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
494 /2013	Чай с 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
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 Завтрак		640,0	17,1	17,9	72,4	549,1	0,3	30,6	0,2	0,7	145,8	330,1	93,9	4,4

Обед
Комплекс 3 Обед

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 290	290,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
398/2013	Печенье говяжье по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	228,8	13,1	4,9
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
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
Итого Комплекс 3 Обед		950,0	30,1	27,8	114,2	896,0	0,6	41,1	5,8	10,7	127,7	501,6	110,9	12,0

Поддник														
Поддник														
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	63,3	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	68,3	10,0	4,3

День №10
Четверг
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
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	7,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		703,0	12,5	12,7	97,8	580,2	0,3	122,4	0,1	1,2	233,1	264,9	88,1	4,0

Комплекс 2 Завтрак

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
ТТК 101	Судле куриное с морковью в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак		600,0	15,7	31,8	85,3	705,2	0,1	30,2	0,1	5,2	100,0	271,0	81,0	3,1

Обед
Комплекс 3 Обед

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	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 72	Голубцы ленивые в соусе красном 70/30	100,0	7,6	7,5	5,5	181,0	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	0,0	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 Обед		950,0	21,6	33,1	114,1	959,5	0,5	74,3	0,1	33,9	144,5	422,6	148,5	6,1

Поддник
Поддник

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	Йогурт питьевой 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3
ИТОГО Поддник		350,0	15,5	20,1	69,6	282,3	0,2	1,5	0,2	1,2	310,8	280,8	45,0	1,1

День №11
Пятница
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
ИТОГО ЗА День №10		2603,0	66,3	97,7	366,8	2527,1	1,1	228,4	0,4	41,5	788,5	1239,3	382,6	16,2

ИТОГО Комплекс 2 Завтрак														
Обед														
Комплекс 3 Обед														
25/2013	Салат из сырых овощей (1 вариант) 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	33,0	19,7	0,8
ТТК 71	Быт-чки 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
108/2013	Компот из смеси ягод см 200	200,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
110/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
	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 Комплекс 3 Обед	950,0	25,8	21,0	132,2	867,3	0,4	47,9	0,1	5,8	128,4	466,0	130,5	6,7
Полдник														
Полдник														
590 (2013)	Печенье Крайнекульское 100	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	165,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,6
	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														
		2638,0	67,7	59,5	397,0	2481,7	1,0	86,7	0,3	9,6	649,7	1291,0	313,5	20,9
Энергетическая ценность за 12 дней														
Итого Завтрак и Обед														
		540,8	567,3	2593,6	18179,4	9,6	854,5	8,3	139,8	5066,1	9566,2	2851,7	187,7	
Итого Завтрак (комплекс 2) и Обед														
		605,8	705,3	2391,3	18800,7	9,6	848,1	14,1	189,3	3472,5	9781,4	3122,1	173,9	
Итого Обед и Полдник														
		443,3	513,2	2255,2	14591,4	6,9	638,7	8,2	135,4	3238,1	6923,3	2056,2	143,5	
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день														
Итого Завтрак и Обед														
		45,1	47,3	216,1	1515,0	0,8	71,2	0,7	11,7	422,2	799,7	237,6	15,6	
Итого Завтрак (комплекс 2) и Обед														
		50,5	58,8	199,3	1550,1	0,8	70,7	1,2	15,8	289,4	815,1	260,2	14,5	
Итого Обед и Полдник														
		36,9	42,9	187,9	1216,0	0,6	53,2	0,7	11,3	269,8	576,9	171,4	12,0	

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, Хлебродинформ, Москва

Технико-технологические карты