

Согласовано:

Начальник отдела надзора по гигиене питания, гигиене детей и подростков  
Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области

О.Н. Берсон

Разработано:

Начальник отдела надзора по гигиене питания, гигиене детей и подростков  
ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

" 21 " 01 2019 г.

" " " 2018 г.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню для ОБЗ в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК"

| № рецепта                                       | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |   |   |    | Энерг. Ккал | Витамины(мг) |   |   |    | Минеральные вещества |    |    |   |
|---|--------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----|-------------|--------------|---|---|----|----------------------|----|----|---|
|   |                                |                 | Б                | Ж | У | E1 |             | С            | А | E | Ca | P                    | Mg | Fe |   |
|   |                                |                 |                  |   |   |    |             |              |   |   |    |                      |    |    | 4 |
| СЕЗОН осень-зима<br>Вводится с 2 Ноября 2018 г. |                                |                 |                  |   |   |    |             |              |   |   |    |                      |    |    |   |

**Неделя №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

*Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)*

|     |                                  |       |     |     |      |              |     |      |     |     |       |       |      |     |  |
|-----|----------------------------------|-------|-----|-----|------|--------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|--|
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая     | 205.0 | 5.1 | 6.6 | 32.6 | 210.1        | 0.1 | 0.6  | 0.0 | 7.2 | 71.7  | 75.9  | 15.8 | 0.2 |  |
| 286 | Кофейный напиток с молоком       | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7        | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 0.0 | 123.4 | 94.0  | 18.0 | 0.3 |  |
| 90  | Бутерброд с маслом, сыром        | 45.0  | 6.7 | 9.5 | 9.9  | 157.0        | 0.0 | 0.1  | 0.1 | 0.4 | 165.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |  |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2  | 0.3 |  |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |  |
| 112 | Фрукты свежие (Мандарины)        | 120.0 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4         | 0.0 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0  | 17.0  | 11.0 | 0.1 |  |
|     |                                  |       |     |     |      | <b>664.9</b> |     |      |     |     |       |       |      |     |  |

**Обед**

*Комплекс №3 (с 11.00-13.00)*

|          |   |       |      |      |      |              |     |      |     |     |      |       |      |     |  |
|----------|---|-------|------|------|------|--------------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|--|
| 4        | Салат "из белокочанной капусты с мясом" | 100.0 | 1.6  | 10.1 | 9.6  | 136.0        | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0  | 17.0 | 6.0 |  |
| 123, 144 | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 250.0 | 2.3  | 4.3  | 15.1 | 108.0        | 0.2 | 8.7  | 0.0 | 0.2 | 19.0 | 65.8  | 25.5 | 0.9 |  |
| 203      | Кулеш с мясом из смеси круп             | 280.0 | 33.7 | 13.1 | 31.8 | 481.2        | 0.1 | 1.7  | 0.0 | 0.0 | 45.3 | 260.2 | 35.8 | 3.0 |  |
| 283      | Компот из смеси сухофруктов             | 200.0 | 0.6  | 0.0  | 27.9 | 113.8        | 0.0 | 0.5  | 0.4 | 0.6 | 28.0 | 19.0  | 7.0  | 1.5 |  |
| 108      | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"         | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |  |
| 109      | Хлеб Украинский улучшенный новый        | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |  |
|          |   |       |      |      |      | <b>961.7</b> |     |      |     |     |      |       |      |     |  |

*Комплекс № 4 (после 13.00)*

|     |                                  |       |      |      |      |              |     |      |     |     |       |       |       |     |  |
|-----|----------------------------------|-------|------|------|------|--------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|--|
| 612 | Маринад овощной с томатом        | 100.0 | 0.7  | 5.5  | 5.9  | 75.4         | 0.0 | 2.1  | 0.0 | 2.8 | 25.6  | 29.8  | 15.0  | 0.4 |  |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем     | 250.0 | 1.8  | 5.0  | 10.7 | 95.0         | 0.2 | 41.2 | 0.0 | 9.6 | 138.0 | 212.0 | 105.0 | 4.8 |  |
| 406 | Плов из отварной птицы           | 280.0 | 19.0 | 18.9 | 45.1 | 393.0        | 0.0 | 1.4  | 0.0 | 5.9 | 36.0  | 145.7 | 33.9  | 1.4 |  |
| 513 | Компот из вишни                  | 200.0 | 0.2  | 0.1  | 24.1 | 98.0         | 0.0 | 2.1  | 0.0 | 0.1 | 11.0  | 8.0   | 7.0   | 0.7 |  |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2   | 0.3 |  |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1  | 1.2 |  |
|     |                                  |       |      |      |      | <b>784.1</b> |     |      |     |     |       |       |       |     |  |

**Полдник**

*Комплекс №5 (полдник)*

|     |                           |       |      |     |      |              |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|---------------------------|-------|------|-----|------|--------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | ечение "Кременкульское"25 | 25.0  | 0.5  | 1.0 | 7.0  | 41.0         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0 |
|     | Плоды свежие (Мандарин)   | 100.0 | 1.2  | 0.3 | 11.3 | 57.0         | 0.1 | 57.0 | 0.0 | 0.3 | 52.5  | 25.5  | 16.5 | 0.2 |
| с17 | Йогурт питьевой           | 200.0 | 10.0 | 6.4 | 17.0 | 174.0        | 0.1 | 1.2  | 0.0 | 0.0 | 238.0 | 182.0 | 28.0 | 0.2 |
|     |                           |       |      |     |      | <b>272.0</b> |     |      |     |     |       |       |      |     |

## Вторник

### Завтрак

#### Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

|     |                                     |       |      |      |      |               |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|-------------------------------------|-------|------|------|------|---------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая          | 180.0 | 8.7  | 7.8  | 45.0 | 316.6         | 0.2 | 0.0  | 0.0 | 0.6 | 9.5   | 135.1 | 90.2 | 3.0 |
| 205 | Сосиски, колбаса отварные           | 100.0 | 12.6 | 30.6 | 3.0  | 342.3         | 0.2 | 0.0  | 0.4 | 0.8 | 34.3  | 197.5 | 22.7 | 2.4 |
| 106 | 211 Овощи натуральные свежие (огур) | 60.0  | 0.8  | 0.1  | 2.5  | 14.0          | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.1 | 23.0  | 42.0  | 14.0 | 0.6 |
| 90  | Бутерброд с сыром                   | 45.0  | 6.7  | 9.5  | 9.9  | 157.0         | 0.0 | 0.1  | 0.1 | 0.4 | 185.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |
| 112 | Плоды свежие (Мандарин)             | 100.0 | 1.2  | 0.3  | 11.3 | 57.0          | 0.1 | 57.0 | 0.0 | 0.3 | 52.5  | 25.5  | 16.5 | 0.2 |
| 297 | Чай с молоком (2 вариант)           | 200.0 | 2.8  | 2.6  | 13.3 | 87.5          | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 0.0 | 127.0 | 93.0  | 15.0 | 0.4 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"     | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5          | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый    | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2          | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                     |       |      |      |      | <b>1097.0</b> |     |      |     |     |       |       |      |     |

### Обед

#### Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

|     |                                   |       |      |     |      |              |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|-----------------------------------|-------|------|-----|------|--------------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 119 | Икра свекольная                   | 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 |
| 63  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250.0 | 2.1  | 6.3 | 10.6 | 107.8        | 0.1 | 18.5 | 0.0 | 0.2 | 34.0 | 47.5  | 22.3 | 0.8 |
| 172 | Минтай тушеный в томате с овощам  | 190.0 | 10.4 | 7.2 | 6.3  | 114.5        | 0.1 | 4.7  | 0.0 | 4.2 | 35.0 | 203.0 | 39.0 | 0.8 |
| 241 | Картофельное пюре                 | 180.0 | 4.3  | 8.1 | 30.7 | 213.9        | 0.1 | 7.2  | 0.1 | 0.3 | 53.3 | 117.5 | 37.1 | 1.3 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками   | 200.0 | 0.5  | 0.2 | 22.2 | 93.0         | 0.0 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19.0 | 12.5  | 7.9  | 0.8 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"   | 50.0  | 2.3  | 0.2 | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый  | 30.0  | 2.0  | 0.4 | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                   |       |      |     |      | <b>766.9</b> |     |      |     |     |      |       |      |     |

#### Комплекс №4 (после 13.00)

|     |                                  |       |     |      |      |              |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|-----|------|------|--------------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 22  | Салат из свежих помидоров        | 100.0 | 1.0 | 10.2 | 3.5  | 66.0         | 0.0 | 16.5 | 0.0 | 5.0 | 13.0 | 24.0  | 18.0 | 0.8 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой         | 250.0 | 9.9 | 4.8  | 15.1 | 143.5        | 0.2 | 12.1 | 0.0 | 0.4 | 43.3 | 12.1  | 57.0 | 1.6 |
| 189 | Биточки из говядины              | 100.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0          | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0   | 0.0  | 0.0 |
| 453 | Соус томатный                    | 30.0  | 6.6 | 4.3  | 7.7  | 96.8         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.1 | 0.1  | 0.5   | 0.2  | 0.0 |
| 195 | Рагу из овощей                   | 180.0 | 4.0 | 10.7 | 17.0 | 180.0        | 0.1 | 15.3 | 0.0 | 3.9 | 68.0 | 105.0 | 39.0 | 1.4 |
| 279 | Компот из смородины черной с/м   | 200.0 | 0.3 | 0.0  | 18.1 | 74.2         | 0.0 | 24.0 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 10.0  | 9.0  | 0.4 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3 | 0.2  | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0 | 0.4  | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  |       |     |      |      | <b>683.2</b> |     |      |     |     |      |       |      |     |

### Полдник

#### Комплекс №5 (полдник)

|     |                          |       |     |      |      |              |     |     |     |     |      |      |     |     |
|-----|--------------------------|-------|-----|------|------|--------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 565 | Булочка Дорожная         | 40.0  | 5.5 | 10.7 | 45.5 | 460.0        | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.2 | 8.0  | 32.0 | 6.0 | 0.5 |
| 112 | Плоды свежие (Апельсины) | 100.0 | 0.3 | 0.0  | 8.6  | 86.0         | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 |
| 518 | Сок яблочно-грушевый     | 200.0 | 1.0 | 0.2  | 0.2  | 92.0         | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0  | 0.0 | 2.8 |
|     |                          |       |     |      |      | <b>638.0</b> |     |     |     |     |      |      |     |     |

### Среда



**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |       |      |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | Залежанка из творога             | 200,0 | 24,0 | 25,2 | 23,9 | 425,0 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 0,7 | 297,0 | 347,0 | 38,0 | 1,0 |
| 382 | Бутерброд с Джемом или повидлом  | 40,0  | 1,2  | 4,0  | 20,6 | 123,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,3 | 8,9   | 28,8  | 8,9  | 0,7 |
| 112 | Фрукты свежие (яблоки) 140       | 140,0 | 5,1  | 4,6  | 0,3  | 63,0  | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22,0  | 77,0  | 5,0  | 1,0 |
| 496 | Какао с молоком                  | 200,0 | 3,6  | 3,3  | 25,0 | 153,9 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 124,0 | 110,0 | 27,0 | 0,8 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50,0  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 6,0   | 19,5  | 4,2  | 0,3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30,0  | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 10,5  | 47,4  | 14,1 | 1,2 |
|     |                                  |       |      |      |      | 888,2 |     |     |     |     |       |       |      |     |

**Обед****Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|       |                                     |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-------|-------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 25    | Салат из сырых овощей (1-й вариант) | 100,0 | 1,1  | 6,1  | 3,7  | 65,0  | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 2,9 | 26,0 | 34,0  | 19,0 | 0,6 |
| 38,43 | Суп Свекольник                      | 250,0 | 1,9  | 6,3  | 10,1 | 114,2 | 0,1 | 9,2  | 0,0 | 0,3 | 37,8 | 69,3  | 31,0 | 1,5 |
| 181   | Жаркое по-домашнему                 | 280,0 | 28,6 | 22,0 | 28,2 | 425,2 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 324,6 | 60,3 | 5,1 |
| 289   | Напиток из шиповника                | 200,0 | 0,7  | 0,3  | 22,8 | 97,3  | 0,0 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 3,0   | 3,0  | 1,5 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"     | 50,0  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 6,0  | 19,5  | 4,2  | 0,3 |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый    | 30,0  | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 10,5 | 47,4  | 14,1 | 1,2 |
|       |                                     |       |      |      |      | 824,4 |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Комплекс №4 (после 13.00)**

|       |                                  |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |      |
|-------|----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|------|
| 1     | Винегрет овощной                 | 100,0 | 1,3  | 10,1 | 1,3  | 129,3 | 0,0 | 5,3  | 0,2 | 4,5 | 21,4 | 39,9  | 18,0 | 0,8  |
| 134   | Рассольник "Ленинградский"       | 250,0 | 3,0  | 4,5  | 20,2 | 135,0 | 0,1 | 7,7  | 0,0 | 2,4 | 15,5 | 63,0  | 26,3 | 0,9  |
| 213   | Птица тушеная 100                | 100,0 | 20,7 | 20,7 | 1,1  | 186,0 | 0,1 | 4,7  | 0,0 | 0,6 | 20,9 | 165,9 | 20,9 | 1,2  |
| 227   | Макаронные изделия отварные      | 180,0 | 6,8  | 0,8  | 34,8 | 173,8 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 6,1 | 25,3 | 85,1  | 32,8 | 1,9  |
| ГТК-4 | Компот малиновый                 | 200,0 | 0,3  | 0,0  | 18,1 | 74,2  | 0,0 | 24,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0,4   | 9,0  | 10,0 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 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  |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30,0  | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 10,5 | 47,4  | 14,1 | 1,2  |
|       |                                  |       |      |      |      | 821,0 |     |      |     |     |      |       |      |      |

**Полдник****Комплекс №5 (полдник)**

|     |                        |       |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 551 | Шанежка с яблоками     | 50,0  | 3,9  | 2,3 | 37,4 | 190,0 | 0,0 | 2,3  | 0,0 | 0,4 | 19,0  | 29,0  | 7,0  | 1,0 |
| 112 | Фрукты свежие (Бананы) | 100,0 | 2,5  | 0,5 | 25,0 | 96,0  | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0  | 16,5  | 13,5 | 3,3 |
| 517 | Йогурт питьевой        | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,1 | 1,2  | 0,0 | 0,0 | 238,0 | 182,0 | 28,0 | 0,2 |
|     |                        |       |      |     |      | 460,0 |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Четверг****Завтрак****Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |       |     |     |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 108 | Каша молочная кукурузная жидкая  | 205,0 | 7,5 | 8,1 | 35,3 | 243,9 | 0,2 | 1,3  | 0,1 | 0,2 | 63,7 | 66,6 | 12,9 | 0,1 |
| 102 | Колбаса Отварная                 | 100,0 | 3,0 | 0,6 | 0,0  | 6,3   | 0,0 | 0,9  | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,5  | 0,0 |
| 300 | Яйца вареные                     | 40,0  | 5,1 | 4,6 | 0,3  | 63,0  | 0,0 | 0,0  | 0,1 | 0,2 | 22,0 | 77,0 | 5,0  | 1,0 |
| 294 | Чай с лимоном                    | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 15,3 | 61,6  | 0,0 | 2,8  | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4,0  | 2,0  | 0,4 |
| 112 | Фрукты свежие (Мандарин) 140г    | 140,0 | 1,2 | 0,3 | 11,3 | 57,0  | 0,1 | 57,0 | 0,0 | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50,0  | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 6,0  | 19,5 | 4,2  | 0,3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30,0  | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 |
|     |                                  |       |     |     |      | 554,6 |     |      |     |     |      |      |      |     |

«Д

**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                    |               |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|------------------------------------|---------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
|     | Салат картофельный с кукурузой и м | 100.0         | 3.1  | 6.9  | 21.9 | 162.0 | 0.1 | 10.2 | 0.0 | 3.1 | 20.0 | 86.0  | 34.0 | 1.3 |
|     | 135 Солянка сборная                | 250.0         | 7.5  | 11.1 | 3.1  | 142.3 | 0.1 | 3.2  | 0.0 | 0.0 | 29.5 | 0.0   | 0.0  | 1.1 |
| 406 | Плов из отварной птицы             | 230.0         | 21.2 | 21.1 | 50.5 | 478.7 | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 5.4 | 43.9 | 176.9 | 41.2 | 1.7 |
| 283 | Компот из кураги                   | 200.0         | 0.6  | 0.0  | 27.9 | 113.8 | 0.0 | 0.5  | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 19.0  | 7.0  | 1.5 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 50.0          | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы    | 30.0          | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                    | <b>1019.4</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|     |                                  |              |     |      |      |       |     |     |      |      |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|--------------|-----|------|------|-------|-----|-----|------|------|------|-------|------|-----|
| 11  | Салат из моркови и яблок         | 100.0        | 0.9 | 10.1 | 8.2  | 128.1 | 0.1 | 3.6 | 0.0  | 2.5  | 40.0 | 74.0  | 47.0 | 0.9 |
| 145 | Суп картофельный с бобовыми (фас | 250.0        | 4.9 | 5.4  | 20.2 | 148.3 | 0.1 | 5.8 | 0.0  | 2.5  | 41.5 | 137.8 | 38.3 | 1.8 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом      | 130.0        | 9.9 | 3.9  | 10.3 | 150.6 | 0.1 | 4.7 | 39.7 | 21.1 | 13.6 | 166.1 | 15.3 | 3.1 |
| 437 | Соус молочный                    | 30.0         | 1.0 | 1.5  | 2.6  | 23.7  | 0.0 | 0.1 | 0.0  | 0.0  | 18.2 | 14.7  | 2.3  | 0.0 |
| 239 | Картофель отварной               | 180.0        | 1.9 | 4.1  | 12.7 | 219.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 11.0 | 53.0  | 20.0 | 0.8 |
| 284 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200.0        | 0.2 | 0.2  | 25.3 | 104.1 | 0.0 | 4.3 | 0.0  | 0.2  | 11.4 | 7.0   | 5.3  | 1.2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы  | 30.0         | 2.0 | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0  | 0.4  | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  | <b>897.0</b> |     |      |      |       |     |     |      |      |      |       |      |     |

**Полдник****Комплекс №5 (полдник)**

|     |                      |              |     |     |      |       |     |     |     |     |      |     |     |     |
|-----|----------------------|--------------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 112 | Флоды свежие (Груши) | 100.0        | 0.3 | 0.0 | 8.6  | 74.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
|     | Вафли                | 25.0         | 1.6 | 7.9 | 14.2 | 133.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 518 | Сок вишневый 200     | 200.0        | 1.0 | 0.2 | 0.2  | 92.0  | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | 2.8 |
|     |                      | <b>299.2</b> |     |     |      |       |     |     |     |     |      |     |     |     |

**Пятница****Завтрак****Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |              |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|----------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 132 | Омлет Натуральный                | 208.0        | 17.5 | 27.1 | 4.6  | 331.6 | 0.1 | 1.0  | 0.4 | 0.9 | 163.7 | 310.2 | 25.6 | 3.2 |
| 106 | Овощи натуральные свежие (огурцы | 60.0         | 0.8  | 0.1  | 2.5  | 14.0  | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.1 | 23.0  | 42.0  | 14.0 | 0.6 |
| 377 | Бутерброд с сыром (2-й вариант)  | 45.0         | 5.2  | 8.1  | 7.7  | 123.0 | 0.0 | 0.1  | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0  | 10.0 | 0.3 |
| 112 | Флоды свежие (Мандарин) 140г     | 140.0        | 1.2  | 0.3  | 11.3 | 57.0  | 0.1 | 57.0 | 0.0 | 0.3 | 52.5  | 25.5  | 16.5 | 0.2 |
| 300 | Чай с сахаром                    | 200.0        | 0.1  | 0.0  | 15.0 | 60.0  | 0.0 | 0.2  | 0.0 | 0.4 | 11.0  | 3.0   | 1.1  | 0.3 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0         | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы  | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  | <b>708.3</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Обед****Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                  |       |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 612 | Маринад овощной с томатом        | 100.0 | 0.7  | 5.5  | 5.9  | 75.4  | 0.0 | 2.1 | 0.0 | 2.8 | 25.6 | 29.8  | 15.0 | 0.4 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем      | 250.0 | 3.7  | 5.1  | 13.8 | 116.0 | 0.0 | 6.8 | 0.0 | 2.5 | 42.5 | 109.6 | 34.3 | 1.7 |
| 454 | Котлеты мясо-картофельные по хль | 100.0 | 16.6 | 20.9 | 5.4  | 274.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 35.0 | 168.3 | 13.8 | 0.5 |
| 437 | Соус молочный                    | 30.0  | 1.0  | 1.5  | 2.6  | 23.7  | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 18.2 | 14.7  | 2.3  | 0.0 |
| 235 | Капуста тушеная                  | 180.0 | 2.6  | 3.2  | 13.4 | 156.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 57.5 | 47.7  | 19.8 | 0.9 |
| 274 | Кисель плодово-ягодный           | 200.0 | 1.4  | 0.0  | 29.0 | 131.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 2.4  | 4.4   | 0.0  | 0.1 |

|  |                                  |      |     |     |      |      |     |     |     |     |      |      |      |     |
|--|----------------------------------|------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
|  | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5 | 4.2  | 0.3 |
|  | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |

900.7

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|         |                                    |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|---------|------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 4       | Салат "из белокочанной капусты с м | 100.0 | 1.6  | 10.1 | 9.6  | 136.0 | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0  | 17.0 | 6.0 |
| 123,144 | Суп картофельный с бобовыми (горс  | 250.0 | 2.3  | 4.3  | 15.1 | 108.0 | 0.2 | 8.7  | 0.0 | 0.2 | 19.0 | 65.8  | 25.5 | 0.9 |
| 162     | Котлета рыбная любительская (из ке | 100.0 | 12.3 | 10.5 | 6.3  | 175.3 | 0.1 | 1.0  | 0.1 | 0.8 | 37.0 | 152.3 | 26.0 | 0.8 |
| 453     | Соус томатный                      | 30.0  | 6.6  | 4.3  | 7.7  | 96.8  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.6 | 0.1  | 0.5   | 0.2  | 0.0 |
| 225     | Рис припущенный                    | 180.0 | 4.5  | 6.5  | 45.3 | 258.1 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 3.2  | 45.7  | 14.5 | 0.3 |
| 283     | Компот из смеси сухофруктов        | 200.0 | 0.6  | 0.0  | 27.9 | 113.8 | 0.0 | 0.5  | 0.4 | 0.6 | 28.0 | 19.0  | 7.0  | 1.5 |
| 108     | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 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 |
| 109     | Хлеб Украинский улучшенный новый   | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |

1010.7

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                        |       |      |     |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | Курьез конфета         | 15.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0  | 0.0   | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0 |
| 517 | Кисломолочные (Снежок) | 200.0 | 10.0 | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 238.0 | 182.0 | 28.0 | 0.2 |

174.0

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |       |      |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 313 | Запеканка из творога             | 200.0 | 24.0 | 25.2 | 23.9 | 425.0 | 0.1 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297.0 | 347.0 | 38.0 | 1.0 |
| 90  | Бутерброд с сыром                | 45.0  | 6.7  | 9.5  | 9.9  | 157.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 185.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |
| 496 | Какао с молоком                  | 200.0 | 3.6  | 3.3  | 25.0 | 153.9 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 124.0 | 110.0 | 27.0 | 0.8 |
| 112 | Фрукты свежие (яблоки)           | 100.0 | 5.1  | 4.6  | 0.3  | 63.0  | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 22.0  | 77.0  | 5.0  | 1.0 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |

921.6

**Обед**

**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                  |       |      |     |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 107 | Овощи натуральные соленые (огурц | 100.0 | 0.8  | 0.1 | 1.7  | 13.0  | 0.0 | 5.0  | 0.0 | 0.1 | 23.0 | 24.0  | 14.0 | 0.6 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой         | 250.0 | 9.9  | 4.8 | 15.1 | 143.5 | 0.2 | 12.1 | 0.0 | 0.4 | 43.3 | 12.1  | 57.0 | 1.6 |
| 337 | Рыба(минтай) запеченная в омлете | 100.0 | 15.9 | 7.8 | 3.2  | 147.0 | 0.1 | 0.5  | 0.1 | 4.1 | 40.0 | 203.0 | 25.0 | 1.0 |
| 453 | Соус томатный                    | 30.0  | 6.6  | 4.3 | 7.7  | 96.8  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.1 | 0.1  | 0.5   | 0.2  | 0.0 |
| 195 | Рагу из овощей                   | 150.0 | 3.0  | 8.0 | 12.8 | 135.0 | 0.1 | 11.5 | 0.0 | 2.9 | 51.0 | 78.8  | 29.3 | 1.1 |
| 282 | Компот из свежих яблок           | 200.0 | 0.2  | 0.0 | 15.0 | 60.6  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 20.1 | 15.6  | 13.2 | 1.7 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0  | 0.4 | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3  | 0.2 | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |

718.6

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|     |                                   |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-----|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 422 | Овощи отварные свекла 100 гр      | 100.0 | 1.4  | 3.8  | 3.7  | 55.0  | 0.0 | 21.2 | 0.0 | 0.1 | 37.0 | 24.0 | 13.0 | 0.6 |
| 134 | Рассольник "Ленинградский"        | 250.0 | 3.0  | 4.5  | 20.2 | 135.0 | 0.1 | 7.7  | 0.0 | 2.4 | 15.5 | 63.0 | 26.3 | 0.9 |
| 209 | Котлета куриная припущенная с мас | 85.0  | 12.5 | 14.2 | 8.6  | 210.8 | 0.1 | 0.7  | 0.0 | 0.4 | 28.0 | 67.0 | 14.3 | 1.1 |
| 241 | Картофельное пюре                 | 150.0 | 3.2  | 6.1  | 23.3 | 160.4 | 0.1 | 5.1  | 0.0 | 0.2 | 39.0 | 85.5 | 28.5 | 1.1 |

|  |                                  |       |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|--|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
|  | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 200.0 | 0.6 | 0.0 | 27.9 | 113.8 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 19.0 | 7.0  | 1.5 |
|  | Хлеб Украинский улучшенный новый | 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 |
|  |                                  | 30.0  | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
|  |                                  |       |     |     |      | 797.7 |     |     |     |     |      |      |      |     |

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                  |       |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |     |     |
|-----|------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 312 | Булочка Домашняя | 100.0 | 5.8 | 9.4 | 49.1 | 304.3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.6 | 9.0  | 35.0 | 6.0 | 0.5 |
| 518 | Сок виноградный  | 200.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2  | 92.0  | 0.2 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0  | 0.0 | 2.8 |
|     |                  |       |     |     |      | 396.3 |     |     |     |     |      |      |     |     |

**Неделя №2**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                     |       |     |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|-------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 205 | Сосиски, колбаса отварные           | 60.0  | 7.6 | 18.3 | 1.8  | 205.4 | 0.1 | 0.0  | 0.2 | 0.5 | 20.6  | 118.5 | 13.6 | 1.5 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая          | 205.0 | 8.7 | 7.8  | 45.0 | 263.8 | 0.2 | 0.0  | 0.0 | 0.6 | 9.5   | 135.1 | 90.2 | 3.0 |
| 106 | 211 Овощи натуральные свежие (огур) | 60.0  | 0.8 | 0.1  | 2.5  | 14.0  | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.1 | 23.0  | 42.0  | 14.0 | 0.6 |
| 297 | Чай с молоком (2 вариант)           | 200.0 | 2.8 | 2.6  | 13.3 | 87.5  | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 0.0 | 127.0 | 93.0  | 15.0 | 0.4 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый    | 30.0  | 2.0 | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                     |       |     |      |      | 622.9 |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Обед**

**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                  |       |     |     |      |       |     |     |      |      |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|------|------|------|-------|------|-----|
| 119 | Икра морковная                   | 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 |
| 132 | Рассольник "Домашний"            | 250.0 | 3.0 | 4.5 | 16.2 | 135.0 | 0.1 | 7.7 | 0.0  | 2.4  | 15.5 | 63.0  | 26.3 | 0.9 |
| 294 | Залежанка из печени с рисом      | 100.0 | 9.9 | 3.9 | 10.3 | 150.6 | 0.1 | 4.7 | 39.7 | 21.1 | 13.6 | 166.1 | 15.3 | 3.1 |
| 437 | Соус молочный                    | 30.0  | 1.0 | 1.5 | 2.6  | 23.7  | 0.0 | 0.1 | 0.0  | 0.0  | 18.2 | 14.7  | 2.3  | 0.0 |
| 239 | Картофель отварной               | 180.0 | 1.9 | 4.1 | 12.7 | 219.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 11.0 | 53.0  | 20.0 | 0.8 |
| 513 | Компот из вишни                  | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 24.1 | 98.0  | 0.0 | 2.1 | 0.0  | 0.1  | 11.0 | 8.0   | 7.0  | 0.7 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0  | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.3  | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0  | 0.4  | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  |       |     |     |      | 864.5 |     |     |      |      |      |       |      |     |

**Комплекс №4 (после 13.00)**

|     |                                  |        |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 2   | Салат витаминный                 | 100.0  | 1.1  | 10.1 | 10.6 | 138.0 | 0.0 | 15.4 | 0.0 | 4.6 | 30.0 | 29.0  | 18.0 | 0.9 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем      | 250.0  | 3.7  | 5.1  | 13.8 | 116.0 | 0.0 | 6.8  | 0.0 | 2.5 | 42.5 | 109.6 | 34.3 | 1.7 |
| 406 | Плов из отварной птицы           | 2800.0 | 21.2 | 21.1 | 50.5 | 478.7 | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 5.4 | 43.9 | 176.9 | 41.2 | 1.7 |
| 284 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200.0  | 0.2  | 0.2  | 25.3 | 104.1 | 0.0 | 4.3  | 0.0 | 0.2 | 11.4 | 7.0   | 5.3  | 1.2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0   | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  |        |      |      |      | 959.5 |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                       |       |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|-----------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | Печенье "Кременьское" | 10.0  | 0.5  | 1.0 | 7.0  | 41.0  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0 |
| 112 | Плоды свежие (Бананы) | 100.0 | 2.5  | 0.5 | 25.0 | 96.0  | 0.0 | 15.0 | 0.0 | 0.3 | 24.0  | 16.5  | 13.5 | 3.3 |
| 517 | Йогурт питьевой       | 200.0 | 10.0 | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 0.1 | 1.2  | 0.0 | 0.0 | 238.0 | 182.0 | 28.0 | 0.2 |



311.0

**Вторник****Завтрак****Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |       |     |     |      |              |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|----------------------------------|-------|-----|-----|------|--------------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая     | 205.0 | 5.1 | 6.6 | 32.6 | 210.1        | 0.1 | 0.6 | 0.0 | 7.2 | 71.7  | 75.9  | 15.8 | 0.2 |
| 286 | Кофейный напиток с молоком       | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7        | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 123.4 | 94.0  | 18.0 | 0.3 |
| 90  | Бутерброд с маслом, сыром        | 45.0  | 6.7 | 9.5 | 9.9  | 157.0        | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 185.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)            | 100.0 | 5.1 | 4.6 | 0.3  | 63.0         | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 22.0  | 77.0  | 5.0  | 1.0 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0  | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  |       |     |     |      | <b>601.0</b> |     |     |     |     |       |       |      |     |

**Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)**

|     |                            |       |     |     |      |              |     |     |     |     |       |      |      |     |
|-----|----------------------------|-------|-----|-----|------|--------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|------|-----|
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7        | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 123.4 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
|     |                            |       |     |     |      | <b>118.7</b> |     |     |     |     |       |      |      |     |

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                 |      |     |     |      |             |     |     |     |     |     |      |     |     |
|-----|---------------------------------|------|-----|-----|------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка" | 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>70.5</b> |     |     |     |     |     |      |     |     |

**Обед****Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|       |                                    |       |      |      |      |              |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-------|------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 32    | Салат картофельный с кукурузой и м | 100.0 | 3.1  | 6.9  | 21.9 | 162.0        | 0.1 | 10.2 | 0.0 | 3.1 | 20.0 | 86.0 | 34.0 | 1.3 |
| 38.43 | Суп Свекольник                     | 250.0 | 1.9  | 6.3  | 10.1 | 114.2        | 0.1 | 9.2  | 0.0 | 0.3 | 37.8 | 69.3 | 31.0 | 1.5 |
| ТТК-2 | Бигус с говядиной 280гр            | 280.0 | 13.1 | 17.4 | 3.1  | 406.7        | 0.0 | 0.7  | 0.0 | 2.0 | 0.0  | 0.1  | 0.0  | 0.0 |
| 510   | Компот из апельсинов с яблоками    | 200.0 | 0.5  | 0.2  | 22.2 | 93.0         | 0.0 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19.0 | 12.5 | 7.9  | 0.8 |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый   | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2         | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5         | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5 | 4.2  | 0.3 |
|       |                                    |       |      |      |      | <b>898.6</b> |     |      |     |     |      |      |      |     |

**Комплекс №4 (после 13.00)**

|       |                                     |       |      |      |      |               |     |      |     |     |       |       |       |     |
|-------|-------------------------------------|-------|------|------|------|---------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 5     | Салат из белокочанной капусты с с г | 100.0 | 2.2  | 11.0 | 3.4  | 121.7         | 0.0 | 13.2 | 0.1 | 4.7 | 21.6  | 27.0  | 10.2  | 0.5 |
| 38.47 | Суп картофельный с макаронными и    | 250.0 | 2.8  | 2.0  | 21.7 | 124.1         | 0.1 | 8.3  | 0.0 | 1.4 | 15.3  | 63.5  | 24.0  | 1.0 |
| 209   | Биточки куриные                     | 100.0 | 19.3 | 21.2 | 12.8 | 272.6         | 0.1 | 2.6  | 0.1 | 0.8 | 18.3  | 167.7 | 23.3  | 1.9 |
| 453   | Соус томатный                       | 30.0  | 6.6  | 4.3  | 7.7  | 96.8          | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.1 | 0.1   | 0.5   | 0.2   | 0.0 |
| 130   | Пюре из гороха с маслом             | 180.0 | 11.5 | 2.5  | 25.1 | 320.2         | 0.8 | 13.7 | 0.0 | 0.7 | 113.3 | 322.4 | 105.2 | 6.6 |
| 282   | Компот из свежих яблок              | 200.0 | 0.2  | 0.0  | 15.0 | 60.6          | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 20.1  | 15.6  | 13.2  | 1.7 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"     | 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 |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый    | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2          | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1  | 1.2 |
|       |                                     |       |      |      |      | <b>1118.8</b> |     |      |     |     |       |       |       |     |

**Полдник****Комплекс №5 (полдник)**

|     |                       |       |     |     |      |              |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-----|-----------------------|-------|-----|-----|------|--------------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
|     | Курьез конфета        | 100.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0          | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0 |
| 112 | Плоды свежие (Бананы) | 100.0 | 2.5 | 0.5 | 25.0 | 96.0         | 0.0 | 15.0 | 0.0 | 0.3 | 24.0 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| 518 | Сок вишневый 200      | 200.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2  | 92.0         | 0.0 | 4.0  | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0  | 0.0  | 2.8 |
|     |                       |       |     |     |      | <b>188.0</b> |     |      |     |     |      |      |      |     |

**Среда****Завтрак**

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |              |      |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|----------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | Запеканка из творога с изюмом    | 200.0        | 24.0 | 25.2 | 23.9 | 425.0 | 0.1 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297.0 | 347.0 | 38.0 | 1.0 |
|     | Бутерброд с Джемом или повидлом  | 40.0         | 1.2  | 4.0  | 20.6 | 123.6 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.3 | 8.9   | 28.8  | 8.9  | 0.7 |
| 112 | Фрукты свежие (яблоки)140        | 140.0        | 5.1  | 4.6  | 0.3  | 63.0  | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 22.0  | 77.0  | 5.0  | 1.0 |
| 496 | Какао с молоком                  | 200.0        | 3.6  | 3.3  | 25.0 | 153.9 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 124.0 | 110.0 | 27.0 | 0.8 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  | <b>817.7</b> |      |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |

**Обед****Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|       |                                  |              |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |      |
|-------|----------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|------|
| 1     | Винегрет овощной                 | 100.0        | 1.3  | 10.1 | 1.3  | 129.3 | 0.0 | 5.3  | 0.2 | 4.5 | 21.4 | 39.9  | 18.0 | 0.8  |
| 150   | Суп картофельный с рыбой         | 250.0        | 9.9  | 4.8  | 15.1 | 143.5 | 0.2 | 12.1 | 0.0 | 0.4 | 43.3 | 12.1  | 57.0 | 1.6  |
| 454   | Котлеты мясо-картофельные по хл  | 100.0        | 12.5 | 9.0  | 6.9  | 158.1 | 0.1 | 2.3  | 0.0 | 0.5 | 28.0 | 134.6 | 11.0 | 0.4  |
| 195   | Рагу из овощей                   | 180.0        | 3.0  | 8.0  | 12.8 | 135.0 | 0.1 | 11.5 | 0.0 | 2.9 | 51.0 | 78.8  | 29.3 | 1.1  |
| ТТК-4 | Компот малиновый                 | 200.0        | 0.3  | 0.0  | 18.1 | 74.2  | 0.0 | 24.0 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 0.4   | 9.0  | 10.0 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0         | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3  |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2  |
|       |                                  | <b>762.8</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |      |

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|     |                                  |              |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|----------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 119 | Икра свекольная                  | 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 |
| 145 | Суп картофельный с бобовыми (фас | 250.0        | 4.9  | 5.4  | 20.2 | 148.3 | 0.1 | 5.8  | 0.0 | 2.5 | 41.5 | 137.8 | 38.3 | 1.8 |
| 213 | Птица тушеная 100                | 100.0        | 20.7 | 20.7 | 1.1  | 186.0 | 0.1 | 4.7  | 0.0 | 0.6 | 20.9 | 165.9 | 20.9 | 1.2 |
| 241 | Картофельное пюре                | 180.0        | 4.3  | 8.1  | 30.7 | 213.9 | 0.1 | 7.2  | 0.1 | 0.3 | 53.3 | 117.5 | 37.1 | 1.3 |
| 289 | Напиток из шиповника             | 200.0        | 0.7  | 0.3  | 22.8 | 97.3  | 0.0 | 70.0 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 3.0   | 3.0  | 1.5 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  | <b>883.2</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Полдник****Комплекс №5 (полдник)**

|     |                          |              |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|--------------------------|--------------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | Печенье Овсяное          | 10.0         | 0.6  | 1.5 | 7.4  | 43.4  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.0 |
| 112 | Фрукты свежие (Мандарин) | 0.0          | 1.2  | 0.3 | 11.3 | 57.0  | 0.1 | 57.0 | 0.0 | 0.3 | 52.5  | 25.5  | 16.5 | 0.2 |
| 517 | Йогурт питьевой          | 200.0        | 10.0 | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 0.1 | 1.2  | 0.0 | 0.0 | 238.0 | 182.0 | 28.0 | 0.2 |
|     |                          | <b>274.4</b> |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Четверг****Завтрак****Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                  |              |     |      |      |       |     |      |     |     |       |      |      |     |
|-----|----------------------------------|--------------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|------|------|-----|
| 102 | Каша "Дружба"                    | 200.0        | 6.6 | 12.2 | 35.1 | 241.1 | 0.1 | 0.3  | 0.0 | 0.1 | 65.2  | 94.4 | 23.6 | 0.5 |
| 112 | Фрукты свежие (Мандарин)         | 100.0        | 1.2 | 0.3  | 11.3 | 57.0  | 0.1 | 57.0 | 0.0 | 0.3 | 52.5  | 25.5 | 16.5 | 0.2 |
| 294 | Чай с лимоном                    | 200.0        | 0.1 | 0.0  | 15.3 | 61.6  | 0.0 | 2.8  | 0.0 | 0.0 | 14.2  | 4.0  | 2.0  | 0.4 |
| 377 | Бутерброд с сыром (2-й вариант)  | 40.0         | 5.2 | 8.1  | 7.7  | 123.0 | 0.0 | 0.1  | 0.1 | 0.3 | 137.0 | 99.0 | 10.0 | 0.3 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 50.0         | 2.3 | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5 | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0         | 2.0 | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
|     |                                  | <b>605.4</b> |     |      |      |       |     |      |     |     |       |      |      |     |

**Обед****Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                    |              |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|------------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
|     | Суп морковная                      | 100.0        | 2.4  | 7.1  | 10.4 | 115.0 | 0.0 | 1.9  | 0.0 | 3.9 | 77.0 | 30.0  | 22.3 | 0.8 |
|     | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250.0        | 2.1  | 6.3  | 10.6 | 107.8 | 0.1 | 18.5 | 0.0 | 0.2 | 34.0 | 47.5  | 41.2 | 1.7 |
|     | Плов из отварной говядины          | 280.0        | 21.2 | 21.1 | 50.5 | 478.7 | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 5.4 | 43.9 | 176.9 | 41.2 | 7.4 |
| 276 | Кисель из свежих ягод (смородина с | 200.0        | 0.2  | 0.1  | 21.2 | 85.1  | 0.0 | 29.3 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 11.0  | 7.4  | 0.4 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 50.0         | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый   | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                    | <b>909.3</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|     |                                    |               |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|------------------------------------|---------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 4   | Салат "из белокочанной капусты с м | 100.0         | 1.6  | 10.1 | 9.6  | 136.0 | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0  | 17.0 | 6.0 |
| 134 | Рассольник "Ленинградский"         | 250.0         | 3.0  | 4.5  | 20.2 | 135.0 | 0.1 | 7.7  | 0.0 | 2.4 | 15.5 | 63.0  | 26.3 | 0.9 |
| 162 | Котлета рыбная любительская (из ке | 100.0         | 12.3 | 10.5 | 6.3  | 175.3 | 0.1 | 1.0  | 0.1 | 0.8 | 37.0 | 152.3 | 26.0 | 0.8 |
| 453 | Соус томатный                      | 30.0          | 6.6  | 4.3  | 7.7  | 95.8  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.1 | 0.1  | 0.5   | 0.2  | 0.0 |
| 225 | Рис припущенный                    | 180.0         | 4.5  | 6.5  | 45.3 | 258.1 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 3.2  | 45.7  | 14.5 | 0.3 |
| 290 | Компот клюквенный                  | 200.0         | 0.1  | 0.0  | 20.7 | 83.0  | 0.0 | 1.2  | 0.0 | 0.0 | 3.0  | 2.2   | 3.0  | 0.2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый   | 30.0          | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                    | <b>1006.9</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                                |              |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 553 | Ватрушка с картофельным фаршем | 100.0        | 6.3 | 6.2 | 33.2 | 214.0 | 0.1 | 4.0 | 0.1 | 0.7 | 45.0 | 83.0 | 18.0 | 0.9 |
| 112 | Флоды свежие (Груши)           | 100.0        | 0.3 | 0.0 | 8.6  | 74.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0 |
| 518 | Сок вишневый 200               | 200.0        | 1.0 | 0.2 | 0.2  | 92.0  | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0  | 0.0  | 2.8 |
|     |                                | <b>380.0</b> |     |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|       |                                  |              |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-------|----------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 132   | Омлет Натуральный                | 208.0        | 17.5 | 27.1 | 4.6  | 331.6 | 0.1 | 1.0  | 0.4 | 0.9 | 163.7 | 310.2 | 25.6 | 3.2 |
| 112   | Флоды свежие (Яблоко)            | 100.0        | 0.4  | 0.4  | 9.8  | 47.0  | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 16.0  | 11.0  | 9.0  | 2.2 |
| 93    | Бутерброд с маслом               | 30.0         | 1.6  | 16.7 | 10.0 | 197.0 | 0.0 | 0.0  | 0.1 | 0.4 | 6.0   | 17.0  | 3.0  | 0.3 |
| 297   | Чай с молоком (2 вариант)        | 200.0        | 2.8  | 2.6  | 13.3 | 87.5  | 0.0 | 1.3  | 0.0 | 0.0 | 127.0 | 93.0  | 15.0 | 0.4 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"  | 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 |
| 106/1 | Овощи натур(огурцы свежие) Урожа | 60.0         | 0.4  | 0.0  | 1.5  | 8.4   | 0.0 | 6.0  | 0.0 | 0.1 | 13.8  | 25.2  | 8.4  | 0.4 |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новый | 30.0         | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|       |                                  | <b>794.2</b> |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Обед**

**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|     |                                    |              |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|-----|------------------------------------|--------------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 107 | Овощи натуральные соленые (огурц   | 100.0        | 0.8  | 0.1 | 1.7  | 13.0  | 0.0 | 5.0  | 0.0 | 0.1 | 23.0  | 24.0  | 14.0  | 0.6 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем, филе | 250.0        | 1.8  | 5.0 | 10.7 | 95.0  | 0.2 | 41.2 | 0.0 | 9.6 | 138.0 | 212.0 | 105.0 | 4.8 |
| 172 | Минтай тушенный в томате с овощам  | 190.0        | 10.4 | 7.2 | 6.3  | 114.5 | 0.1 | 4.7  | 0.0 | 4.2 | 35.0  | 203.0 | 39.0  | 0.8 |
| 239 | Картофель отварной                 | 180.0        | 1.9  | 4.1 | 12.7 | 219.5 | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 11.0  | 53.0  | 20.0  | 0.8 |
| 282 | Компот из свежих яблок             | 200.0        | 0.2  | 0.0 | 15.0 | 60.6  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 20.1  | 15.6  | 13.2  | 1.7 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новый   | 30.0         | 2.0  | 0.4 | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1  | 1.2 |
|     |                                    | <b>625.3</b> |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |       |     |

|     |                                    |                                   |     |      |      |        |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-----|------------------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|--------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
|     |                                    | <b>Комплекс № 4 (после 13.00)</b> |     |      |      |        |     |      |     |     |      |      |      |     |
|     | Салат картофельный с кукурузой и м | 100.0                             | 3.1 | 6.9  | 21.9 | 162.0  | 0.1 | 10.2 | 0.0 | 0.0 | 29.5 | 0.0  | 0.0  | 0.0 |
|     |                                    | 250.0                             | 7.5 | 11.1 | 3.1  | 142.3  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 0.0  | 0.0  |     |
| 50  | Солянка сборная                    | 280.0                             | 9.2 | 26.9 | 4.6  | 494.9  | 0.0 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19.0 | 12.5 | 7.9  | 0.8 |
|     | Свинина тушеная с капустой и ябло  | 200.0                             | 0.5 | 0.2  | 22.2 | 93.0   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5 | 4.2  | 0.3 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками    | 30.0                              | 2.3 | 0.2  | 14.8 | 70.5   | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"    | 30.0                              | 2.0 | 0.4  | 10.0 | 52.2   | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.0 |      |      |      |     |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы    |                                   |     |      |      | 1014.8 |     |      |     |     |      |      |      |     |

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                         |       |      |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|-------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 112 | Плоды свежие (Яблоко)   | 100.0 | 0.4  | 0.4 | 9.8  | 47.0  | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 16.0  | 11.0  | 9.0  | 2.2 |
| 567 | Булочка российская 80гр | 100.0 | 4.9  | 5.4 | 35.3 | 203.0 | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.6 | 14.0  | 38.0  | 6.0  | 0.5 |
| 517 | Йогурт питьевой         | 200.0 | 10.0 | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 0.1 | 1.2  | 0.0 | 0.0 | 238.0 | 182.0 | 28.0 | 0.2 |
|     |                         |       |      |     |      | 424.0 |     |      |     |     |       |       |      |     |

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)**

|     |                                 |       |      |      |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 313 | Запеканка из творога            | 150.0 | 24.0 | 25.2 | 23.9 | 425.0 | 0.1 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297.0 | 347.0 | 38.0 | 1.0 |
| 496 | Какас с молоком                 | 200.0 | 3.6  | 3.3  | 25.0 | 153.9 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 124.0 | 110.0 | 27.0 | 0.8 |
| 90  | Бутерброд с сыром               | 45.0  | 6.7  | 9.5  | 9.9  | 157.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 185.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки)           | 100.0 | 5.1  | 4.6  | 0.3  | 63.0  | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 22.0  | 77.0  | 5.0  | 1.0 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка" | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0   | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5  | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                 |       |      |      |      | 921.6 |     |     |     |     |       |       |      |     |

**Обед**

**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

|       |                                 |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-------|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 1     | Винегрет овощной                | 100.0 | 1.3  | 10.1 | 1.3  | 129.3 | 0.0 | 5.3  | 0.2 | 4.5 | 21.4 | 39.9  | 18.0 | 0.8 |
| 38,43 | Суп Свекольник                  | 250.0 | 1.9  | 6.3  | 10.1 | 114.2 | 0.1 | 9.2  | 0.0 | 0.3 | 37.8 | 69.3  | 31.0 | 1.5 |
| 369   | Жаркое по-домашнему             | 230.0 | 23.6 | 18.1 | 23.1 | 349.5 | 0.2 | 13.6 | 0.5 | 4.2 | 37.6 | 243.9 | 51.8 | 2.9 |
| 279   | Компот из смородины черной с/м  | 200.0 | 0.3  | 0.0  | 18.1 | 74.2  | 0.0 | 24.0 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 10.0  | 9.0  | 0.4 |
| 108   | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка" | 50.0  | 2.3  | 0.2  | 14.8 | 70.5  | 0.0 | 0.0  | 0.0 | 0.3 | 6.0  | 19.5  | 4.2  | 0.3 |
| 109   | Хлеб Украинский улучшенный новы | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|       |                                 |       |      |      |      | 789.8 |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Комплекс № 4 (после 13.00)**

|     |                                 |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 11  | Салат из моркови и яблок        | 60.0  | 0.9  | 10.1 | 8.2  | 128.1 | 0.1 | 3.6  | 0.0 | 2.5 | 40.0 | 74.0  | 47.0 | 0.9 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой        | 250.0 | 9.9  | 4.8  | 15.1 | 143.5 | 0.2 | 12.1 | 0.0 | 0.4 | 43.3 | 12.1  | 57.0 | 1.6 |
| 203 | Кулеш с мясом из смеси круп     | 230.0 | 27.9 | 10.9 | 26.3 | 315.0 | 0.1 | 1.4  | 0.0 | 0.0 | 37.5 | 260.2 | 36.8 | 2.5 |
| 283 | Компот из ягод сушеных (изюм)   | 200.0 | 0.6  | 0.0  | 27.9 | 113.8 | 0.0 | 0.5  | 0.0 | 0.0 | 28.0 | 19.0  | 7.0  | 1.5 |
| 108 | Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка" | 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 |
| 109 | Хлеб Украинский улучшенный новы | 30.0  | 2.0  | 0.4  | 10.0 | 52.2  | 0.1 | 0.0  | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4  | 14.1 | 1.2 |
|     |                                 |       |      |      |      | 823.1 |     |      |     |     |      |       |      |     |

**Полдник**

**Комплекс №5 (полдник)**

|     |                  |       |     |     |      |       |     |     |     |     |     |      |     |     |
|-----|------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 312 | Булочка Домашняя | 100.0 | 5.8 | 9.4 | 49.1 | 304.3 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.6 | 9.0 | 35.0 | 6.0 | 0.5 |
|-----|------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|



|       |     |     |     |       |     |     |     |     |      |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 200.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 92.0  | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | 2.8 |
|       |     |     |     | 396.3 |     |     |     |     |      |     |     |     |

| Энергетическая ценность за 12 дней | Б     | Ж     | у      | Энерг. Ккал | В1  | С     | А    | Е     | Са     | Р       | Мg     | Fe    |
|------------------------------------|-------|-------|--------|-------------|-----|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Итого Завтрак и Обед               | 727.3 | 774.2 | 2157.3 | 19309.8     | 7.9 | 843.2 | 45.4 | 158.3 | 6831.1 | 11264.9 | 2727.6 | 162.4 |
| Итого Обед и Полдник               | 496.7 | 515.9 | 1827.0 | 15013.1     | 6.6 | 696.1 | 41.6 | 132.7 | 3669.8 | 6346.9  | 1898.5 | 143.7 |

| Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) | Б    | Ж    | у     | Энерг. Ккал | В1  | С    | А   | Е    | Са    | Р     | Мg    | Fe   |
|---|------|------|-------|-------------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| Итого Завтрак и Обед                                  | 60.6 | 64.5 | 179.8 | 1609.2      | 0.7 | 70.3 | 3.8 | 13.2 | 569.3 | 938.7 | 227.3 | 13.5 |
| Итого Обед и Полдник                                  | 41.4 | 43.0 | 152.3 | 1251.1      | 0.5 | 58.0 | 3.5 | 11.1 | 305.8 | 528.9 | 158.2 | 12.0 |

Основание сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008