

Согласованно:

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

О.Н. Берсон

Разработано:

Ген. директор
ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

Директор МАОУ СОШ №212

В.Н. Григорьев

" 21 " 05 2019 г.

" " " 2018 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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
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
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
112	Фрукты свежие (Мандарины)	120,0	0,5	0,5	11,8	69,4	0,0	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0
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
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
						664,9							

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0	0,9	5,1	3,8	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0
209	Котлета куриная припущенная с маслом	100,0	12,1	14,1	8,5	270,9	0,1	0,1	0,0	0,4	28,0	67,0	14,3
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
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
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
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
						795,8							

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
23,144	Суп картофельный с бобовыми (горошек)	250,0	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5
203	Куреш 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	36,8
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
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
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
						961,7							

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	
						784.1									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Печенье "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	
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	236.0	182.0	28.0	0.2	
						215.0									

Вторник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

219	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.7	7.8	45.0	263.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0	
205	Сосиски, колбаса отварные	50.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5	
106	211 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	
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	
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	
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	
						750.4									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

4	Салат "из белокочанной капусты с маринованными овощами"	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	
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	
437	211 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	
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	
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	
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	
						729.7									

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 овощами	230.0	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	
						766.9									

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
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
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
						955.8								

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
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
						552.0								

Среда

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
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	Флоды 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
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
						888.2								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

61	Салат из моркови (отварной) с зелен	100.0	1.9	10.1	5.9	122.0	0.1	4.6	0.0	4.7	22.0	53.0	27.0	0.6
188	Котлета из говядины с овощами	100.0	14.8	18.8	4.3	247.0	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
219	Каша гречневая рассыпчатая	180.0	8.7	7.8	45.0	316.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0
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"	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
						1059.0								

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 тушенная 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

ТТК-4	Компот малиновый	100.0	6.8	0.8	34.8	173.8	0.1	0.0	0.0	6.1	25.3	85.1	32.8	1.9
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	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
	Полдник					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
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
						364.0								

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	60.0	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								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

29	Салат из свеклы с яблоками	100.0	1.2	5.4	11.3	99.0	0.0	6.0	0.0	2.3	31.0	33.0	18.0	1.6
205	Сосиски, колбаса отварные	100.0	12.6	30.6	3.0	342.3	0.2	0.0	0.0	0.8	34.3	197.5	22.7	2.4
235	Капуста тушеная	180.0	3.9	4.8	20.1	130.7	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
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
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
						756.4								

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
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	280.0	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"	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
						1019.4								

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

108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	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
						897.0								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Вафли													
518	Сок вишневым 200	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
		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
						225.2								

Пятница

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

132	Омлет Натуральный													
106	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
90	Бутерброд с сыром	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
112	Фрукты свежие (Мандарин), 140г	30.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
300	Чай с сахаром	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"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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
		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
						742.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

19	Салат из свежих помидоров и огурцов													
407	Рагу из птицы	100.0	0.9	5.1	3.6	64.0	0.0	14.1	0.0	2.6	17.0	32.0	16.0	0.7
300	Чай с сахаром	280.0	24.6	31.3	29.1	493.7	0.3	14.2	0.5	4.7	45.8	296.9	63.0	3.5
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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"	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
		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
						740.4								

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 хл	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	2.5	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	158.9	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	0.0	2.4	4.4	0.0	0.1
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
						900.7								

Комплекс №4 (после 13.00)

4	Салат "из белокачанной 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 (гор	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	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0
414	Рис отварной	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

109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.4	0.6	28.0	19.0	7.0	1.5	
		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)

565	Булочка Дорожная	50.0	5.5	10.7	45.5	460.0	0.1	0.0	0.1	1.2	8.0	32.0	6.0	0.5	
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	
						634.0									

Суббота

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

313	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	
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	Флоды свежие (яблоко)	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 соленные (огурец)	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 омете	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	Комлот 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	
283	Комлот 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 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	
						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 (огу	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									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

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	
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	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	
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	
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	
						797.1									

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	Запеканка 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	2.8	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	280.0	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 "Кременкульское"	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	
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	
						215.0									

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	
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	
						538.0									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

66	Салат картофельный с огурцами соевыми	100.0	1.7	5.3	10.5	96.0	0.1	13.1	0.0	2.4	19.0	49.0	21.0	0.7	
209	Котлета куриная прилуценная с маслом	100.0	12.1	14.1	8.5	270.9	0.1	0.1	0.0	0.4	28.0	67.0	14.3	1.1	
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	
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	
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	
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	
						878.9									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

32	Салат картофельный с кукурузой и морковью	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	
						898.6									

Комплекс №4 (после 13.00)

5	Салат из белокочанной капусты с соевыми бобами	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 изделиями	250.0	2.8	2.8	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	
						1118.8									

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	
518	Сох 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	
						92.0									

Среда

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

319	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
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

109	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0
	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8
						52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)					817.7								

61	Салат из моркови (отварной) с зеленью	100.0	1.9	10.1	5.9	122.0	0.1	4.6	0.0	4.7	22.0	53.0	27.0	0.6
407	Рагу из птицы	280.0	24.6	31.3	29.1	493.7	0.3	14.2	0.5	4.7	45.8	296.9	63.0	3.5
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"	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
	Обед					892.3								

	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 х/л	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
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
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
	Комплекс №4 (после 13.00)					924.0								

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 (фасо)	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 тушенная 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
	Полдник					883.2								

	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
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
	Четверг					217.4								

	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

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)													605.4					
2	Салат витаминный																	
389	Жаркое по-домашнему	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				
294	Чай с лимоном	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				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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				
109	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				
Обед													671.8					

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)													823.6					
119	Икра морковная																	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	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				
370	Плов из отварной говядины	250.0	2.1	8.3	10.6	107.8	0.1	18.5	0.0	0.2	34.0	47.5	22.3	0.8				
276	Кисель из свежих ягод (смородина с	230.0	19.0	18.9	45.1	393.0	0.0	1.4	0.0	5.9	36.0	145.7	33.9	1.4				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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				
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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				
		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				
Комплекс №4 (после 13.00)													823.6					

4	Салат "из белокачанной 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	96.8	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			
Полдник													1006.9				

Комплекс №5 (полдник)													306.0				
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			
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			
Пятница													306.0				

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)													785.8					
132	Омлет Натуральный																	
112	Фрукты свежие (Яблоко)	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				
93	Бутерброд с маслом	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				
297	Чай с молоком (2 вариант)	30.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.0	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	2.3	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				
Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)													785.8					

119	Икра свекольная	60.0	2.4	7.1	10.4	115.0	0.0	7.9	0.0	3.8	44.0	58.0	30.0	1.7			
-----	-----------------	------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	--	--	--

453	Соус томатный	100.0	14.8	18.8	4.3	247.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
227	Макаронные изделия отварные	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
297	Чай с молоком (2 вариант)	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
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
	Обед		2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	Комплекс №3 (с 11.00-13.00)					842.8								

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 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
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	0.0	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
	Комплекс № 4 (после 13.00)					625.3								

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
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
510	Компот из альпесинов с яблоками	280.0	9.2	26.9	4.6	494.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	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	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
	Полдник					1014.8								

567	Булочка российская 80гр	100.0	4.9	5.4	35.3	203.0	0.1	0.0	0.0	0.8	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
	Суббота					377.0								

313	Залеканка 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	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
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	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
	Обед					921.6								

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	14.6	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
Комплекс № 4 (после 13.00)						789.8								

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 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
Полдник						823.1								

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 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
						396.3								

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	712.2	761.4	2129.1	18930.8	7.6	838.7	45.0	158.1	6054.7	10993.8	2698.0	159.6
Итого Обед и Полдник	510.3	545.3	1752.1	15062.7	6.4	529.7	41.8	133.0	3503.1	6435.1	1845.3	133.7

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийнось)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	59.4	63.5	177.4	1577.6	0.6	69.9	3.7	13.2	554.6	916.2	224.7	13.3
Итого Обед и Полдник	42.5	45.4	146.0	1255.2	0.5	44.1	3.5	11.1	291.9	536.3	153.8	11.1

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