

Согласовано:

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

22 " сентября 2018 г

2018 г



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

с 7 до 11 лет

сезон осень-зима

Вводится с 1 Сентября 2018 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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	
366	Сыр (порциями) 15	15 0	3 5	4 4	0 0	54 6	0 0	0 2	0 0	0 1	135 0	88 5	7 5	0 1	
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 (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	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50 0	3 8	0 4	24 6	117 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	66 0	0 1	0 0	0 0	0 4	10 5	47 4	14 1	1 2	
						649.1									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

4	Салат "из белокачанной калусты с м"	60 0	0 9	6 0	5 7	81 6	0 0	30 1	0 7	3 8	26 4	19 2	10 2	0 4	
205	Сосиски, колбаса отварные	80 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	
227	Макаронные изделия отварные	150 0	5 5	5 2	35 6	211 1	0 1	0 0	0 0	0 8	5 7	36 1	8 1	0 8	
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	72 0	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	66 0	0 1	0 0	0 0	0 4	10 5	47 4	14 1	1 2	
						790.0									

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	
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	
406	Плов из отварной говядины	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	
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	3 8	0 4	24 6	117 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	66 0	0 1	0 0	0 0	0 4	10 5	47 4	14 1	1 2	
						896.8									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

312	Булочка Домашняя	50.0	5.8	9.4	49.1	304.3	0.1	0.0	0.1	0.6	9.0	35.0	6.0	0.5
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
						436.0								

Вторник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

301	Омлет Натуральный	150.0	3.6	20.7	13.3	221.1	0.0	0.2	0.1	0.7	126.2	238.1	19.0	2.4
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
93	Бутерброд с маслом	40.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.1	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3
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
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
						577.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

29	Салат из свеклы с яблоками	60.0	0.6	3.1	7.4	53.4	0.1	2.7	0.0	2.5	18.6	19.8	10.8	1.0
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
401	Печень тушенная в соусе	80.0	20.2	25.7	23.9	405.6	0.2	10.0	5.8	0.8	25.0	227.0	13.0	4.8
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 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
						802.1								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

9	Салат из моркови с сахаром	60.0	1.1	10.1	10.3	136.8	0.1	3.6	0.0	2.5	24.0	49.0	33.0	0.6
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
372	Голубцы ленивые	80.0	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	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	150.0	3.1	7.2	12.7	182.5	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2
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
						873.3								

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	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
						634.0								

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	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
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"	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
						789.9								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

6	Салат из белокочанной капусты с ябл	60.0	1.2	10.0	6.3	120.0	0.0	18.9	0.0	4.5	31.0	20.0	12.0	1.2
209	Котлета куриная припущенная с мас	80.0	12.5	14.2	8.6	210.8	0.1	0.7	0.0	0.4	28.0	67.0	14.3	1.1
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	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
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"	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
						875.7								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

2	Салат витаминный	60.0	1.1	10.1	10.6	138.0	0.0	15.4	0.0	4.6	30.0	29.0	18.0	0.9
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 хлы	80.0	12.5	9.0	6.9	158.1	0.1	2.3	0.0	0.5	28.0	134.6	11.0	0.4
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	150.0	3.9	4.8	20.1	130.7	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
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
						801.8								

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
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
						282.0								

Четверг

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

112	Каша пшеничная молочная жидкая	205.0	6.0	7.3	34.3	227.2	0.2	1.3	0.1	0.2	133.1	185.4	47.3	1.2
368	Бутерброд с колбасой варено-копчен	35.0	4.6	8.2	7.5	109.0	0.1	0.0	0.0	0.4	9.6	76.9	14.0	1.4
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
286	Кофейный напиток с молоком	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.0	0.0	0.0	0.0	123.4	94.0	18.0	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
						564.1								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

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	38.0	1.7
202	Тефтели из говядины с рисом "Ежик	80.0	10.5	15.5	10.8	244.2	0.1	0.8	0.1	0.5	24.0	123.5	18.3	1.7
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
286	Кофейный напиток с мслоком	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"	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
						735.6								

Обед**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

61	Салат из моркови (отварной) с зелен	60.0	1.9	10.1	5.9	122.0	0.1	4.6	0.0	4.7	22.0	53.0	27.0	0.6
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
349	Тефтели рыбные	80.0	8.7	5.3	0.6	121.0	0.1	0.1	0.6	0.0	29.0	125.0	25.0	0.7
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	150.0	3.7	5.4	37.7	215.1	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	69.2	21.9	0.5
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 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
						886.4								

Полдник**Комплекс №5 (полдник)**

574	Булочка школьная 50гр.	50.0	6.9	13.3	56.9	302.0	0.1	0.0	0.1	1.2	19.2	68.2	11.5	0.9
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
						476.0								

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

301	Омлет Натуральный	150.0	3.6	20.7	13.3	221.1	0.0	0.2	0.1	0.7	126.2	238.1	19.0	2.4
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
93	Бутерброд с маслом	40.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.1	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3
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
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
						577.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

25	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60.0	0.7	3.7	2.2	39.0	0.0	8.1	0.0	1.7	15.6	20.4	11.4	0.4
214	Рагу из птицы	230.0	20.2	25.7	23.9	405.6	0.2	13.7	0.0	4.1	32.9	182.7	51.3	2.4
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 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
						627.3								

Обед**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

5	Салат из белокочанной капусты с с г	60.0	1.3	2.8	2.3	74.4	0.0	13.2	0.1	4.7	21.6	27.0	10.2	0.5
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	80.0	12.5	14.2	8.6	210.8	0.1	0.7	0.0	0.4	28.0	67.0	14.3	1.1
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
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
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
						874.3								

Полдник**Комплекс №5 (полдник)**

570	Сдоба обыкновенная	50.0	8.5	4.6	58.8	311.7	0.1	0.0	0.0	1.2	15.0	63.3	11.7	1.0
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
						443.4								

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
112	Фрукты 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
382	Бутерброд с Джемом или повидлом	45.0	1.2	4.0	20.6	123.6	0.0	0.5	0.0	0.3	8.9	28.8	8.9	0.7
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	20.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						735.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

4	Салат "из белокачанной капусты с мясом"	60.0	1.6	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	6.0
372	Голубцы ленивые	80.0	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	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
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
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
						819.7								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

6	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60.0	1.2	10.0	6.3	120.0	0.0	18.9	0.0	4.5	31.0	20.0	12.0	1.2
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
205	Сосиски, колбаса отварные	80.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5
227	Макаронные изделия отварные	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	4.3	0.0	0.2	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
						863.3								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

312	Булочка Домашняя	50.0	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								

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

107	Каша манная молочная жидкая	205.0	6.2	8.0	31.9	222.0	0.1	1.4	0.1	0.5	66.4	60.6	10.1	0.4
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
112	Фрукты 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
366	Сыр (порциями) 15	15.0	3.5	4.4	0.0	54.6	0.0	0.2	0.0	0.1	135.0	88.5	7.5	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
						565.0								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

2	Салат витаминный	60.0	0.6	6.0	6.4	82.8	0.1	8.6	0.0	2.4	18.0	17.4	10.8	0.5
370	Плов из отварной говядины	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
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
						717.2								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

9	Салат из моркови с сахаром	60.0	1.1	10.1	10.3	136.8	0.1	3.6	0.0	2.5	24.0	49.0	33.0	0.6
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
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
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
						830.8								

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
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
						552.0								

Вторник

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
312	Булочка Домашняя	50.0	5.8	9.4	49.1	304.3	0.1	0.0	0.1	0.6	9.0	35.0	6.0	0.5
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
300	Чай с сахаром	200.0	0.0	0.0	15.0	60.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.6	1.5	1.1	0.2
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	20.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						898.7								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

5	Салат из белокочанной капусты с с п	60.0	1.3	2.8	2.3	74.4	0.0	13.2	0.1	4.7	21.6	27.0	10.2	0.5
454	Котлеты мясо-картофельные по хлы	80.0	12.5	9.0	6.9	158.1	0.1	2.3	0.0	0.5	28.0	134.6	11.0	0.4
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	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
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"	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
						775.8								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

25	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	60.0	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
214	Рагу из птицы	230.0	20.2	25.7	23.9	405.6	0.2	13.7	0.0	4.1	32.9	182.7	51.3	2.4
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
						804.7								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

570	Сдоба обыкновенная	50.0	8.5	4.6	58.8	311.7	0.1	0.0	0.0	1.2	15.0	63.3	11.7	1.0
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
						485.7								

Среда

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
112	Плоды свежие (Яблоко)	150.0	0.6	0.6	14.7	71.0	0.0	15.0	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
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
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	20.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						622.5								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

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	38.0	1.7
447	Свинина, тушеная с капустой и яблоком	230.0	13.1	17.4	3.1	406.7	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0
294	Чай с лимоном	200.0	0.1	0.0	15.1	61.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	3.5	2.3	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
						706.0								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

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
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
202	Тефтели из говядины с рисом "Ежик"	80.0	10.5	15.5	10.8	244.2	0.1	0.8	0.1	0.5	24.0	123.5	18.3	1.7
227	Макаронные изделия отварные	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	4.3	0.0	0.2	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
						861.8								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

312	Булочка Домашняя	50.0	5.8	9.4	49.1	304.3	0.1	0.0	0.1	0.6	9.0	35.0	6.0	0.5
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
						436.0								

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

301	Омлет Натуральный	150.0	3.6	20.7	13.3	221.1	0.0	0.2	0.1	0.7	126.2	238.1	19.0	2.4
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	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
297	Чай с молоком и сахаром	200.0	2.7	2.5	13.2	87.3	0.0	0.0	0.0	0.0	44.1	32.7	5.8	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
						601.7								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

44	Салат из капусты белокочанной и св	60.0	1.6	7.1	5.9	94.0	0.0	21.8	0.0	3.2	46.0	34.0	17.0	0.9
454	Котлеты мясо-картофельные по хлы	80.0	12.5	9.0	6.9	158.1	0.1	2.3	0.0	0.5	28.0	134.6	11.0	0.4
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	150.0	3.7	5.4	37.7	215.1	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	69.2	21.9	0.5
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
						774.2								

Обед**Комплекс №3 (с 11.00-13.00)**

1	Винегрет овощной	60.0	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
172	Минтай тушеный в томате с овощам	110.0	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	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	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
						775.7								

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	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
						634.0								

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

102	Каша "Дружба"	205.0	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	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
93	Бутерброд с маслом	40.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.1	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3
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
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
						607.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

119	Икра морковная	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
209	Котлета куриная припущенная с масл	85.0	12.5	14.1	8.5	210.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Соус томатный	30.0	0.5	3.7	5.2	56.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
242	Каша Перловая рассыпчатая	150.0	4.4	6.7	31.9	209.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
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"	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
						774.1								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

6	Салат из белокочанной капусты с ябл	60.0	1.2	10.0	6.3	120.0	0.0	18.9	0.0	4.5	31.0	20.0	12.0	1.2
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
372	Голубцы ленивые	80.0	20.7	20.7	1.1	186.0	0.1	4.7	0.0	0.6	20.9	165.9	20.9	1.2
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
278	Компот из апельсинов	200.0	0.5	0.2	26.8	138.6	0.0	0.0	0.0	0.0	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"	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
						845.8								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

553	Ватрушка с картофельным фаршем	50.0	6.3	6.2	33.2	214.0	0.1	4.0	0.1	0.7	45.0	83.0	18.0	0.9
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
						345.7								

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
366	Сыр (порциями) 15	15.0	3.5	4.4	0.0	54.6	0.0	0.2	0.0	0.1	135.0	88.5	7.5	0.1
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
269	Какао с молоком	200.0	3.8	3.9	25.9	153.9	0.0	0.3	0.0	0.6	69.7	50.3	81.5	0.9
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	20.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						813.2								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

66	Салат картофельный с огурцами сол	60.0	1.7	5.3	10.5	96.0	0.1	13.1	0.0	2.4	19.0	49.0	21.0	0.7
162	Котлета рыбная любительская (80.0	9.9	8.4	5.1	140.7	0.1	0.9	0.0	0.8	29.6	121.6	20.8	0.6
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
225	Рис припущенный	150.0	3.7	5.4	37.7	215.1	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	69.2	21.9	0.5
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
						752.1								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

2	Салат витаминный	60.0	1.1	10.1	10.6	138.0	0.0	15.4	0.0	4.6	30.0	29.0	18.0	0.9
---	------------------	------	-----	------	------	-------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----

138	Суп картофельный с крупой(рисом)	250.0	2.5	3.0	18.3	113.0	0.0	8.3	0.0	0.0	25.9	0.8	0.0	1.0
212	Птица отварная	80.0	20.7	20.7	1.1	277.5	0.1	4.7	0.0	0.6	20.9	165.9	20.9	1.2
235	Капуста тушеная	150.0	3.9	4.8	20.1	130.7	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
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
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"	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
						856.1								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

570	Сдоба обыкновенная	50.0	8.5	4.6	58.8	311.7	0.1	0.0	0.0	1.2	15.0	63.3	11.7	1.0
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
						403.7								

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	у	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	601.2	770.6	2210.3	18103.0	8.2	1079.5	5.1	144.0	6385.6	9704.3	2626.4	147.0
Итого Обед и Полдник	126.1	122.3	772.5	5524.7	1.5	27.1	0.9	12.4	1196.8	1316.8	219.5	21.2

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)	Б	Ж	у	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	50.1	64.2	184.2	1508.6	0.7	90.0	0.4	12.0	532.1	808.7	218.9	12.3
Итого Обед и Полдник	10.5	10.2	64.4	460.4	0.1	2.3	0.1	1.0	99.7	109.7	18.3	1.8

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

Учащиеся с длительностью прибывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание