

Согласовано:   
 Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

2021 г.



Разрешено:   
 Гендиректор  
 ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

2021 г.



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

ОВЗ 140 руб с 12 лет и старше

Вводится с 01 Сентября 2021 г.

Сезон: Осень

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамин(ы)(мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

**Неделя №1**

**День №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	205.0	8.0	9.7	36.7	290.7	0.2	1.5	0.1	0.2	148.2	197.8	44.1	1.2
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	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>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>635.0</b>	<b>13.7</b>	<b>11.0</b>	<b>96.2</b>	<b>603.6</b>	<b>0.4</b>	<b>14.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.3</b>	<b>205.1</b>	<b>291.7</b>	<b>79.3</b>	<b>6.6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

4(2013)	Из белокочанной капусты с морковью	100.0	1.6	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	0.6
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
405(2013)	Курица в соусе с томатом	100.0	13.6	13.5	4.1	192.0	0.0	2.3	0.0	1.0	34.0	90.0	16.0	1.0
291/2013	Макaronные изделия отварные 180	180.0	6.6	6.5	34.8	173.9	0.1	0.0	0.0	1.0	6.8	42.8	9.7	0.9
507 /2013	Компот из вишни 200	200.0	0.5	0.0	23.1	96.0	0.0	4.3	0.0	0.2	22.0	16.0	14.0	1.1
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	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>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>890.0</b>	<b>29.5</b>	<b>35.2</b>	<b>116.4</b>	<b>855.6</b>	<b>0.3</b>	<b>44.2</b>	<b>0.2</b>	<b>9.8</b>	<b>153.4</b>	<b>333.5</b>	<b>108.4</b>	<b>6.4</b>

**Комплекс 4 Обед2**

19(2013)	Салат из свежих помидоров и огурц	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
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
388(2013)	Терфели из говядины в молочном со	130.0	4.1	4.2	3.2	136.0	0.0	0.4	0.0	0.2	9.2	44.0	6.0	0.6
237/2013	Каша гречневая расщипчатая 180	180.0	10.2	9.4	44.4	303.6	0.2	0.0	0.5	0.7	17.1	242.8	162.4	5.5
507 /2013	Компот из вишни 200	200.0	0.5	0.0	23.1	96.0	0.0	4.3	0.0	0.2	22.0	16.0	14.0	1.1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	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>ИТОГО Комплекс 4 Обед2</b>	<b>940.0</b>	<b>23.7</b>	<b>23.9</b>	<b>124.0</b>	<b>880.8</b>	<b>0.6</b>	<b>28.6</b>	<b>0.7</b>	<b>6.9</b>	<b>113.9</b>	<b>494.0</b>	<b>251.5</b>	<b>10.7</b>