



Сотласован
 Директор МАОУ СОШ № 212
 Григорьев В.Н.

20__ г

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

Ведется с 1 сентября 2024 г. Сезон: осень-зима



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

20__ г

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

Неделя №1
День №1
Понедельник

Завтрак

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
112/2013	Рисовый 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО	Комплекс 1 Завтрак	633,0	13,5	10,2	98,8	580,5	0,4	13,1	0,1	0,9	201,6	301,7	81,9	6,8

Обед

Обед № 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
4/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	10,1	9,6	136,0	0,0	27,8	0,0	4,5	44,0	32,0	17,0	0,6
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Тедфтели говядина/пшеница в соусе красном 70/30	100,0	12,3	7,5	7,7	147,7	0,1	3,6	0,0	0,1	20,4	120,7	42,4	1,7
228/2008	Макаронные изделия с овощами 180	180,0	3,6	9,3	27,6	208,8	0,1	2,1	0,1	1,0	12,6	54,0	23,4	1,1
513/2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО	Обед № 1	910,0	23,7	32,9	118,6	878,2	0,4	43,3	0,1	8,4	125,5	366,9	140,4	7,0

Обед № 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Куреш из гречи со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
513/2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО	Обед № 2	890,0	26,1	46,2	97,8	919,3	0,8	24,9	0,1	6,3	87,2	457,2	186,2	8,6

Полдник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
564/2013	Вулочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5

ИТОГО Поддник													
	350,0	8,2	13,0	82,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №1													
	2783,0	71,5	102,3	398,0	2651,0	1,6	86,3	0,4	16,8	446,8	1184,1	418,5	26,7

День №2
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4
112/2013	Яблочи 150	190,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	128,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		633,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,3	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8

Обед
Обед №1

Комплекс 1 Обед №1														
18/2013	Салат из свежих овощей с зел луком 100	100,0	0,0	10,1	2,1	102,0	0,0	7,0	0,0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
407/2013	Резь на тигры 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 1		910,0	30,1	38,8	94,3	857,2	0,4	103,9	0,0	12,4	138,5	398,6	129,1	8,2

Обед № 2

Комплекс 1 Обед №2														
2/2013	Салат витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		915,0	35,2	36,5	134,3	972,7	0,7	96,2	0,1	7,5	216,8	555,3	183,1	13,0

Поддник

Комплекс 1 Поддник														
555/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	5,5	10,5	47,0	244,0	0,1	0,0	0,1	1,0	12,8	46,9	7,5	0,6
517/2013	Молоч питательный 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3
ИТОГО Поддник		350,0	14,0	16,8	60,8	389,3	0,1	1,5	0,1	1,0	310,3	274,4	42,5	0,9
ИТОГО ЗА День №2														
	2808,0	93,6	104,3	385,7	2764,4	1,5	215,0	0,3	21,9	983,0	1975,8	438,1	27,9	

День №3
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак														
262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Булгуровод с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112/2013	Яблочи 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3

11/02/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	628,0	16,2	16,3	93,6	696,7	0,2	16,3	0,1	1,4	323,2	320,1	66,0	6,7

Обед
Обед № 1

4/4/2013	Салат из б/к капусты со свежей 100	100,0	0,0	7,1	5,9	94,0	0,0	21,8	0,0	3,2	46,0	34,0	17,0	0,9
14/4/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	106,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	66,8	25,5	0,9
4/26/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	195,0	0,2	6,2	5,8	3,9	18,7	229,8	13,1	4,9
5/11/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
10/8/2013	Комлот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
11/0/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
	ИТОГО Обед № 1	930,0	28,1	31,1	106,6	822,8	0,8	70,7	5,9	8,3	136,1	543,1	124,8	10,9

Обед № 2

1/19/2013	Икра морковная 100	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
14/4/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 77	Фрикадельки говяжьи/птица в соусе красном 70/30	100,0	9,6	8,5	4,7	133,9	0,0	0,1	0,1	0,1	13,0	89,2	11,0	1,3
29/1/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
5/11/2013	Комлот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Обед № 2	950,0	29,8	27,5	133,0	927,5	0,5	25,7	0,1	5,9	123,0	398,0	115,5	8,1

Полдник

11/2/2013	Рялени 160	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
5/16/2013	Км "Снежок" 250	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
	ИТОГО Полдник	410,0	6,8	6,3	41,7	272,0	0,1	12,3	0,1	0,3	324,0	241,5	48,5	3,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3	2918,0	78,9	81,2	374,9	2621,0	1,7	124,9	6,2	15,9	906,3	1502,7	354,8	28,3

День №4

Четверг

Завтрак

255/2013	Каша ржаная молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
11/2/2013	Рялени 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
10/8/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	603,0	12,1	12,1	96,9	554,0	0,3	14,5	0,1	1,4	219,2	356,0	73,4	5,9

Обед

Обед № 1

7/6/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
15/0/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 31	Купеш на трени со свиной 280	280,0	19,6	35,2	28,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
5/08/2013	Комлот из смеси суходруктов 200	200,0	0,5	0,0	22,0	110,0	0,0	0,3	0,0	0,0	28,0	19,0	7,8	1,5
10/8/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Обед № 1	870,0	34,0	51,2	94,4	978,0	0,8	22,1	0,2	6,1	132,5	576,1	212,8	9,7

Обед № 2

6/2/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	0,0	10,0	6,3	120,0	0,0	18,9	0,0	4,5	31,0	20,0	12,0	1,2
15/02/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 76	Тедфети из минтая с соусом красным 70/30	100,0	8,9	5,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
428/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	106,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Обед № 2		960,0	31,6	29,5	126,9	931,4	0,6	38,1	0,2	5,7	213,4	593,2	173,2	9,2
Полдник														
Полдник														
565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
516/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	28,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	13,8	84,3	274,5	0,1	5,0	0,1	1,2	30,8	53,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №4		2773,0	85,9	106,6	401,5	2737,9	1,8	79,7	0,5	14,4	695,9	1678,7	469,4	29,1

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Ряблочи 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		685,0	15,3	12,2	99,7	592,9	0,3	34,5	0,1	1,9	284,2	297,4	75,8	6,6

Обед

Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный 100	100,0	0,0	10,1	10,6	138,0	0,0	15,4	0,0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
ТТК 77	Шницель крупный в соусе красном 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/райкиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Обед № 1		940,0	24,7	26,5	129,5	894,7	0,4	39,5	0,1	6,3	152,5	468,2	134,0	7,1

Обед № 2

4/2/2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	0,0	10,1	9,6	136,0	0,0	27,8	0,0	4,5	44,0	32,0	17,0	0,6
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/райкиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Обед № 2		910,0	29,1	36,4	119,2	957,0	0,3	52,1	0,1	12,4	165,3	375,8	120,6	6,2

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
----------	----------------------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

ИТОГО Обед № 1

422/2013	Обед отпарные - свежета 100	945,0	36,7	21,5	151,7	912,2	0,6	24,5	0,1	6,3	226,1	546,4	188,5	12,0
139/2004	Суп картофельный с свекла 100													
407/2013	Рану на птицы 280													
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	100,0	0,0	5,5	8,4	89,0	0,0	5,7	0,0	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
	ИТОГО Обед № 2	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	Полдник	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	19,0	7,0	1,5
	Полдник	3,3	0,6	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
112/2013	Яблоко 160	930,0	31,2	34,5	119,4	924,0	0,4	23,6	0,0	10,2	136,0	432,4	134,2	8,5
516/2013	К/м "Снежок" 250													
	ИТОГО Полдник	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8	250,0	6,8	6,3	27,0	201,5	0,1	1,8	0,1	0,0	300,0	225,0	35,0	0,3
		410,0	6,8	6,3	41,7	272,0	0,1	12,3	0,1	0,3	324,0	241,5	48,5	3,6
		2898,0	92,0	75,5	413,0	2711,7	1,5	75,1	0,2	17,7	1001,4	1621,5	468,0	30,4

День №9

Среда

Завтрак

262/2013	Комплекс 1 Завтрак													
91/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
112/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,4
494 /2013	Чай с лимонном 200	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
		638,0	14,6	16,2	85,1	580,4	0,2	14,8	0,1	1,1	325,5	319,7	69,2	6,4

Обед

№ 1

422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК 76	Федтели из минтая с соусом красным 70/30	100,0	8,9	3,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	0,7	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Обед № 1	950,0	23,2	23,5	104,9	733,5	0,5	48,6	0,2	3,6	202,2	458,1	143,7	8,0

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	0,9
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,4
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	0,7	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Обед № 2	950,0	30,1	27,8	114,2	896,0	0,6	41,1	5,8	10,7	127,7	501,6	110,9	12,0

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	59,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	82,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	59,3	10,0	4,3
	ИТОГО ЗА День №9	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	День №10													
	Четверг													
	Завтрак	2888,0	76,1	80,5	387,0	2522,9	1,4	109,4	6,2	16,6	687,9	1335,7	335,7	30,8
	Комплекс 1 Завтрак													
260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
112/2013	Апельсины 200	200,0	0,0	0,0	16,2	68,0	0,0	1,20	0,0	0,4	68,0	48,0	26,0	0,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	7,9	2,3	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	703,0	12,5	12,7	97,8	580,2	0,3	122,4	0,1	1,2	233,1	284,9	88,1	4,0
	Обед													
	Обед № 1													
4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	0,0	10,1	9,6	136,0	0,0	27,8	0,0	4,5	44,0	32,0	17,0	0,8
134/2013	Рассолышник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
414/2013	Рис отварной 180	180,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,0	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	890,0	19,4	36,1	113,3	919,6	0,3	62,3	0,0	7,5	100,3	255,3	97,9	4,1
	Обед № 2													
51/2013	Салат из свеклы и моркови 100	100,0	0,0	10,3	7,1	127,0	0,0	5,0	0,0	30,7	30,0	42,0	24,0	1,0
134/2013	Рассолышник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые в соусе красном 70/30	180,0	7,6	7,5	6,3	181,0	0,0	9,8	0,0	0,2	28,0	81,8	16,7	1,2
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,8	0,1	0,2	19,8	93,6	38,0	1,4
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
	ИТОГО Обед № 2	990,0	21,6	33,1	114,1	989,5	0,5	74,3	0,1	33,9	144,5	422,6	148,5	6,1
	Полдник													
	Полдник													
565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 250	250,0	8,5	6,3	13,8	145,3	0,1	1,5	0,1	0,0	297,5	227,5	35,0	0,3
	ИТОГО Полдник	350,0	15,5	20,1	69,6	282,3	0,2	1,5	0,2	1,2	310,8	280,8	45,0	1,1
	ИТОГО ЗА День №10	2893,0	69,0	102,0	394,8	2741,5	1,2	260,5	0,3	43,8	788,7	1223,6	379,5	17,2
	День №11													
	Пятница													
	Завтрак													
296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
497/2013	Какао с молоком (2я вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3

110/2013	Хлеб ржанно-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	2,7	21,0	94,6	28,2	2,3
	ИТОГО Обед № 1	960,0	25,9	21,6	108,6	806,2	0,5	44,1	0,1	2,7	149,4	429,9	126,1	7,6	
25/2013	Обед № 2														
158/2013	Салат из сырых овощей (1й вариант)100	100,0	0,0	6,1	3,7	65,0	0,0	13,5	0,0	2,9	26,0	34,0	19,0	0,6	
ТТК 71	Суп с Макароном, изд и картошкой 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8	
242/2013	Быточки куринные в соусе красном 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	96,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7	
ТТК 60	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1	
108/2013	Компот из смеси ягод см 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5	
110/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7	
	ИТОГО Обед № 2	950,0	25,8	21,0	132,2	867,3	0,4	47,9	0,1	5,8	128,4	468,0	130,5	6,7	
	Подник														
590 (2013)	Печенье Кремелькульское100	100,0	3,6	4,8	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5	
518/2013	Сок яблочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	40,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8	
	ИТОГО Подник	350,0	4,4	4,8	78,0	363,5	0,0	10,0	0,0	0,9	32,3	22,5	5,0	1,3	
	ИТОГО ЗА День №12	2883,0	71,7	62,3	419,8	2649,8	1,2	118,3	0,3	10,9	624,4	1343,0	342,4	21,7	
	Энергетическая ценность за 12 дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого Завтрак и Обед		503,2	545,0	2574,1	17562,0	9,3	896,0	8,1	106,0	5141,1	9243,0	2724,4	173,6	
	Итого Обед и Подник		448,2	515,6	2289,3	14748,6	7,1	638,7	8,2	136,4	3245,6	6934,4	2054,7	143,3	
	Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого Завтрак и Обед		41,9	45,4	214,5	1463,5	0,8	74,7	0,7	8,8	428,4	770,3	227,0	14,5	
	Итого Обед и Подник		37,4	43,0	190,8	1229,1	0,6	53,2	0,7	11,4	270,5	577,9	171,2	11,9	

Описание: сборник технологически нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских санаторно-образовательных учреждений. Пермь 2004. Пермь 2008. Пермь 2013. Хлебродинформ. Москва

технико-технологические карты