



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 212
 Григорьев В.Н.
 20 г

Разработано и утверждено
 Ген. директор
 ООО "Большая Перемена Нск"
 Е.Е. Демитренко
 20 г

Вводится с 1 сентября 2024 г. Сертификат Особый-з/м/в

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества							Витамины(мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Клет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Льгота 7-11 лет																			
2	рецепта	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

Неделя №1
День №1
Понедельник

Завтрак

№	Комплекс	Масса порции, г	Б	Ж	У	Клет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150/3	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
112/2013	Яблоко 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 ржанно-пшеничный 40	40,0	2,6	0,6	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО	Комплекс 1 Завтрак	683,0	11,5	7,8	89,8	509,6	0,3	12,7	0,0	0,9	165,5	253,5	71,2	6,5

Комплекс 2 Завтрак

№	Комплекс	Масса порции, г	Б	Ж	У	Клет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
4/2013	Салат из блк капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК №4	Тедтели говядина/птица в соусе красном 60/30	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
294/2013	Макаронные изд. отварные с овощами 150	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	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
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 ржанно-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	Комплекс 2 Завтрак	530,0	18,6	18,7	84,0	582,9	0,2	12,0	0,1	2,9	70,9	218,8	56,8	4,3

Обед

Комплекс 3 Обед

№	Комплекс	Масса порции, г	Б	Ж	У	Клет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК 31	Копчен из трочки со свинойной 200	200,0	14,0	23,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
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 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 ржанно-пшеничный 50	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
ИТОГО	Комплекс 3 Обед	700,0	22,9	30,4	99,3	768,2	0,6	9,0	0,1	3,2	70,3	375,1	143,2	7,4

День №2
Вторник

Комплекс 3 Обед

№	Комплекс	Масса порции, г	Б	Ж	У	Клет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ИТОГО 3А День №1		1813,0	53,0	56,9	273,1	1860,7	1,1	33,7	0,2	6,9	306,7	847,3	271,1	18,1

Завтрак
Комплекс 1 Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153,0	4,1	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
112/2013	Яблочки 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
108/2013	Кoferный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
110/2013	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		583,0	12,9	10,1	88,2	488,0	0,2	13,0	0,1	1,0	279,6	309,6	78,6	5,7

Комплекс 2 Завтрак

18/2013	Салат из свежих овощей с зеленым луком 30	30,0	0,0	3,2	0,6	30,6	0,0	2,1	0,0	1,4	9,0	9,3	3,9	0,2
407/2013	Ратт на птице 200	200,0	17,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
501/2013	Кoferный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	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 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 Комплекс 2 Завтрак		500,0	25,8	29,1	67,2	610,6	0,3	15,3	0,0	5,5	182,1	331,6	82,2	4,0

Обед
Комплекс 3 Обед

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	28,5	1,0
ТК35	Котлета Домашняя говяди/свинина с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	7,0	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 Комплекс 3 Обед		723,0	31,2	23,0	103,3	752,6	0,6	78,7	0,1	4,5	163,8	460,7	151,5	10,7

ИТОГО 3д День №2

		1806,0	69,9	62,2	258,7	1851,1	1,1	106,9	0,2	11,0	625,4	1101,8	309,3	20,4
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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	Булочка 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	Яблочки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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 Комплекс 1 Завтрак		598,0	15,6	16,2	88,2	571,2	0,2	14,3	0,1	1,4	316,6	302,1	59,5	4,9

Комплекс 2 Завтрак

44/2013	Салат из бак капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
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	4,9
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
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 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 2 Завтрак		560,0	21,5	20,1	72,3	563,6	0,5	36,4	5,9	5,5	83,2	411,2	74,6	8,7

Обед

Комплекс 3 Обед

144/2013	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 №42	Фрикадельки говяжьи/пшеница в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,3	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
511 /2013	Комлот из овсянки 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
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	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед		810,0	28,5	21,0	116,9	714,5	0,5	17,8	0,1	2,2	78,2	335,4	84,2	6,3
ИТОГО ЗА День №3		1968,0	63,6	67,3	277,4	1849,3	1,2	68,5	6,1	9,1	478,0	1048,7	218,3	19,9

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

ТТК 31	Купеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
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
112/2013	Яблоко 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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 Комплекс 1 Завтрак		660,0	18,4	25,8	70,4	597,0	0,5	11,9	0,1	1,2	63,0	286,1	113,0	7,4

Комплекс 2 Завтрак

76 /2013	Винегрет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
ТТК 31	Купеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
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 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 Комплекс 2 Завтрак		500,0	19,5	28,8	68,0	612,3	0,5	3,5	0,1	2,4	55,4	293,5	110,8	5,6

Обед

Комплекс 3 Обед

150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200,0	7,9	3,9	12,1	114,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №20	Тедтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,5	0,6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
508 /2013	Комлот 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	1,5
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	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед		760,0	27,9	16,4	112,9	738,3	0,5	15,7	0,2	1,7	161,5	490,4	140,3	7,4
ИТОГО ЗА День №4		1820,0	66,8	71,0	251,3	1947,6	1,5	31,0	0,4	5,3	279,9	1070,0	364,2	20,4

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
485 /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	Яблоко 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	675,0	13,5	9,5	82,4	480,9	0,2	24,0	0,1	1,5	231,0	250,3	60,7				5,3	
Комплекс 2 Завтрак																		
2/2013	Салат Витаминный 30																	
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60/30	30,0	0,0	3,0	3,1	41,4	0,0	4,6	0,0	1,4	9,0	8,7	5,4	0,3				
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6				
495 /2013	Чай с молоком 200	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,3	159,5	19,5	0,9				
108/2013	Хлеб пшеничный 30	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				
110/2013	Хлеб ржано-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				
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	530,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2				
Обед																		
Комплекс 3 Обед																		
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2				
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	128,7	29,5	1,2				
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рбиной 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	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 Комплекс 3 Обед	720,0	25,5	19,9	109,4	732,2	0,3	22,0	0,1	1,4	112,2	323,9	108,9	6,8				
	ИТОГО ЗА День №5	1825,0	55,4	43,4	276,2	1751,2	0,7	53,3	0,2	5,5	528,0	949,2	248,3	14,8				

День №6
Суббота
Завтрак

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				
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.) 35	35,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3					
112/2013	Яблоко 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				
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				
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	698,0	13,0	20,3	73,0	539,0	0,2	16,2	0,1	0,7	311,0	283,8	72,2	5,5				
Комплекс 2 Завтрак																		
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30,0	0,0	1,5	1,0	19,2	0,0	4,2	0,0	0,8	5,1	9,6	4,8	0,2				
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6				
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	8,5	0,5				
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 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 2 Завтрак	650,0	15,4	10,7	92,2	532,9	0,2	8,4	0,1	1,8	59,3	220,6	74,5	3,7				

Обед

Комплекс 3 Обед																		
139/2004	Суп картофельный с рисом 250	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				
407/2013	Рату на птице 200	200,0	17,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1				
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	66,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7				
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	79,0	23,5	2,0				
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				
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	750,0	26,5	28,4	94,4	750,5	0,3	15,0	0,0	6,5	83,7	327,5	103,5	6,6				

ИТОГО ЗА День №6 1898,0 54,9 59,4 259,6 1822,4 0,7 39,5 0,2 9,1 453,9 831,8 250,3 15,8

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

265/2013	Каша кукурузная Молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
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	Рисовый 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
110/2013	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
100/2013	Сыр твердый (порцийми) 10	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	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
		593,0	14,6	10,8	95,1	547,7	0,2	12,5	0,1	1,0	266,5	295,4	65,2	5,8

Комплекс 2 Завтрак

9 /2013	Салат из моркови и яблок 30	30,0	0,0	3,0	2,2	37,2	0,0	1,5	0,0	1,4	8,7	11,1	7,5	0,3
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2
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
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
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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	500,0	20,2	18,8	81,7	566,1	0,1	3,9	0,1	2,3	71,1	223,5	61,0	3,8

Обед

Комплекс 3 Обед

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ТТК №2	Тедтели Ежики говяжья/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	129,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6	1,5
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
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
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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	700,0	23,3	25,5	103,1	740,3	0,4	78,9	0,1	5,0	88,4	410,5	199,8	9,8

ИТОГО ЗА День №7 4793,0 58,1 55,1 279,9 1854,1 0,8 95,3 0,3 8,3 426,0 929,4 326,0 19,4

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

267/2013	Каша пшеница молочная жидкая 150/3	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
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	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013	Рисовый 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,3	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,4	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
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	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	593,0	15,3	10,8	94,1	546,7	0,4	12,9	0,1	1,0	284,0	356,3	88,9	6,7

Комплекс 2 Завтрак

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0

Комплекс 1 Завтрак															
250/2013	Каша "Дружба" 200/3														
100/2013	Сыр твердый (попурими) 10	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	
493/2013	Чай с сахаром 200	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1	
112/2013	Апельсины 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 20	200,0	0,0	0,0	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2	
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак															
		653,0	10,9	14,7	72,8	489,7	0,2	122,5	0,1	0,9	306,6	257,0	74,8	2,6	
Комплекс 2 Завтрак															
4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2	
ТТК 101	Рис отварной 150	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2	
493/2013	Чай с сахаром 200	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5	
108/2013	Хлеб пшеничный 20	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	
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2	
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак															
		510,0	15,3	22,3	77,7	583,6	0,1	10,6	0,1	2,0	71,7	252,2	70,6	3,2	

Обед														
Комплекс 3 Обед														
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 №5	Голубцы ленивые (говядина) с соусом красным 60/30	90,0	6,5	6,4	4,7	102,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
426/2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
ТТК25	Комлот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
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	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед														
		810,0	19,9	20,2	102,4	723,7	0,4	63,7	0,1	3,3	107,2	353,3	116,1	6,6
ИТОГО ЗА День №10														
		1973,0	46,1	57,2	252,9	1797,0	0,8	196,8	0,3	6,2	485,5	862,5	261,6	12,4

День №11
Пятница
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак														
296/2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
497/2013	Какао с молоком (2й 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
112/2013	Яблоки 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
108/2013	Хлеб пшеничный 30	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
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														
		675,0	16,8	10,5	104,3	564,5	0,3	12,2	0,1	1,5	256,2	314,2	86,1	7,3
Комплекс 2 Завтрак														
2/2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,0	3,0	3,1	41,4	0,0	4,6	0,0	1,4	9,0	8,7	5,4	0,3
ТТК35	Котлета Домашняя говяжья/свинина с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
ТТК	Каша гречневая рассычатая 150 гр	150,0	8,7	7,8	37,0	143,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	133,3	4,6
497/2013	Какао с молоком (2й 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
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	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 Комплекс 2 Завтрак														
		510,0	25,2	29,4	97,8	619,8	0,4	6,8	0,1	2,7	214,8	495,4	207,2	8,4

Обед

Комплекс 3 Обед

154/2013	Суп Крестьянский с пшеном 200	200,0	1,7	4,0	11,6	90,0	0,1	8,0	0,0	0,0	1,9	21,0	53,6	15,6	0,6
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,7	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2	0,6
513/2013	Компот из вишни и яблоч 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	0,2
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	0,8	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	79,0	23,5	2,0	0,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	700,0	24,2	20,1	113,4	722,0	0,2	11,3	0,1	3,1	90,9	299,8	82,6	5,0	5,0
	ИТОГО ЗА День №11	1785,0	86,2	60,0	316,5	1906,3	0,9	30,3	0,2	7,4	661,9	1109,4	375,9	20,7	20,7

День №12

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

255/2013	Каша речневая 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
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	6,0	0,1
112/2013	Яблоко 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
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	2,0	2,0	0,4
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	613,0	14,8	14,7	96,1	699,3	0,3	16,3	0,1	1,5	312,4	416,0	79,4	6,1

Комплекс 2 Завтрак

107/2013	Оруды соленые(овощи натур.) 30	30,0	0,0	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2
ТТК №42	Фрикадельки говяжья/птица в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
429/2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
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 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 2 Завтрак	650,0	18,7	15,9	70,1	507,1	0,3	9,5	0,1	1,0	96,5	277,6	70,4	5,0

Обед

Комплекс 3 Обед

158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 200	200,0	2,0	2,1	14,8	87,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 60	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	3,2	0,5
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	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	760,0	21,2	12,4	118,6	722,2	0,3	32,9	0,1	2,7	94,3	386,9	101,4	5,6
	ИТОГО ЗА День №12	1923,0	84,7	43,0	284,8	1818,5	0,9	68,7	0,3	6,1	602,2	1079,5	251,2	16,6

Энергетическая ценность за 12 дней

Итого Завтрак	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак (комплекс 2)	171,9	167,4	1034,6	6460,5	3,2	282,8	1,1	13,6	311,0	363,8	911,3	69,1
Итого Обед	303,8	267,7	1278,4	8847,4	4,9	381,5	6,8	47,5	1242,8	4539,8	1416,2	88,5

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день												
Итого Завтрак	Б	Ж	У	Энерг.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого Обед	14,3	14,0	86,2	Ккал.	0,3	23,6	0,1	1,1	289,2	303,2	75,9	5,8
	20,1	19,5	79,1	563,0	0,3	11,5	0,6	2,6	121,3	320,0	92,1	5,2
	25,3	22,3	106,5	737,3	0,4	31,8	0,6	4,0	103,6	378,3	118,0	7,4

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

Технико-технологические карты