

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 213 "Открытие"

Безукладникова И.В.

Разработано и утверждено:  
Ген. директор  
ООО "Большая Теремона НСК"

Е.Е. Даниленко



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

№ рецепта	Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
			Масса порции,г	Б	Ж	У	6	7		В1	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Вводится с 1 Сентября 2024 г. Сезон: Осень-зима

**Неделя №1**

**День №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

267/2013	Каша пшеница 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	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
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	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>653,0</b>	<b>15,0</b>	<b>10,5</b>	<b>107,1</b>	<b>622,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>207,1</b>	<b>324,0</b>	<b>88,0</b>	<b>7,3</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

4/2013	Салат из блк 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
ТТК 76	Тертые говядина/птица 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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>640,0</b>	<b>20,3</b>	<b>27,5</b>	<b>84,9</b>	<b>677,3</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>104,5</b>	<b>276,6</b>	<b>102,1</b>	<b>5,1</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

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	Кулеш из трески 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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>870,0</b>	<b>24,6</b>	<b>46,0</b>	<b>89,4</b>	<b>877,7</b>	<b>0,7</b>	<b>24,9</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>81,7</b>	<b>434,9</b>	<b>180,1</b>	<b>8,1</b>

**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
----------	----------------------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

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	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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>668,0</b>	<b>16,9</b>	<b>16,3</b>	<b>101,4</b>	<b>636,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>330,0</b>	<b>329,9</b>	<b>70,1</b>	<b>6,4</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

44/2013	Салат из б/к капусты со свеклой 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
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>600,0</b>	<b>23,3</b>	<b>27,4</b>	<b>67,9</b>	<b>619,9</b>	<b>0,3</b>	<b>38,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,8</b>	<b>111,0</b>	<b>295,5</b>	<b>90,8</b>	<b>5,3</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

119/2013	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
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 77	Фрикадельки говяжья/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
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	0,9
511 /2013	Компот 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>29,8</b>	<b>27,5</b>	<b>133,0</b>	<b>927,5</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>123,0</b>	<b>398,0</b>	<b>115,5</b>	<b>8,1</b>

**Полдник**

**Полдник**

112/2013	Яблоки 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
516/2013	К/м "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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>410,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>324,0</b>	<b>241,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,6</b>

**ИТОГО ЗА День №3**

		<b>2628,0</b>	<b>76,8</b>	<b>77,5</b>	<b>344,0</b>	<b>2455,7</b>	<b>1,2</b>	<b>91,6</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>887,9</b>	<b>1264,9</b>	<b>324,9</b>	<b>23,4</b>
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №4**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
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	Яблоки 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>620,0</b>	<b>21,2</b>	<b>30,8</b>	<b>76,5</b>	<b>679,4</b>	<b>0,6</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>70,0</b>	<b>329,3</b>	<b>131,8</b>	<b>8,5</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

76/2013	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
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
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 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
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 10	10,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4



ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	570,0	20,3	41,3	59,6	692,6	0,6	10,4	0,1	5,6	64,8	318,0	128,2	5,8
--------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	-------	-----

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

6/2013	Салат из б/к капуста 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
150/2013	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 56	Тефтели из горбуши с соусом красным 70/30	100,0	9,0	5,3	8,9	146,9	0,1	0,5	0,0	0,7	31,4	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
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	1,5
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>31,7</b>	<b>29,2</b>	<b>126,9</b>	<b>957,0</b>	<b>0,7</b>	<b>38,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>213,4</b>	<b>593,3</b>	<b>173,2</b>	<b>9,2</b>

**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
518/2013	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>8,2</b>	<b>13,8</b>	<b>84,3</b>	<b>274,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>30,8</b>	<b>53,3</b>	<b>10,0</b>	<b>4,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №4</b>	<b>2490,0</b>	<b>81,4</b>	<b>115,1</b>	<b>347,3</b>	<b>2603,5</b>	<b>2,0</b>	<b>67,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>	<b>379,1</b>	<b>1293,9</b>	<b>443,1</b>	<b>27,9</b>

**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	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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>715,0</b>	<b>15,3</b>	<b>12,2</b>	<b>102,6</b>	<b>607,0</b>	<b>0,3</b>	<b>33,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>269,0</b>	<b>300,7</b>	<b>78,5</b>	<b>7,3</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

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
ТТК 77	Шницель куриный 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
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>640,0</b>	<b>20,4</b>	<b>22,9</b>	<b>98,1</b>	<b>693,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>211,2</b>	<b>432,9</b>	<b>97,5</b>	<b>4,6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

4/2013	Салат из б/к капуста 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/рябиной 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 Комплекс 3 Обед	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
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
<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>8,3</b>	<b>13,0</b>	<b>101,1</b>	<b>310,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>1,6</b>

ИТОГО 3А День №5	2615,0	73,1	84,5	421,0	2567,0	0,9	113,3	0,3	21,2	685,4	1167,7	306,6	19,6
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	------	-------	--------	-------	------

**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 Булгерборд 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
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
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 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
<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>638,0</b>	<b>13,7</b>	<b>20,4</b>	<b>79,3</b>	<b>571,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>319,3</b>	<b>302,9</b>	<b>79,6</b>	<b>6,5</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

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
ТТК 74 Котлеты куриные с соусом красным 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
414/2013 Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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 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
<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>640,0</b>	<b>18,0</b>	<b>15,9</b>	<b>93,1</b>	<b>593,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>68,1</b>	<b>240,0</b>	<b>86,5</b>	<b>3,9</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

107/2013 Огурцы соленные (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
138/2004 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 Рагу из птицы 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
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
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
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
<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>31,8</b>	<b>29,4</b>	<b>99,9</b>	<b>816,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,7</b>	<b>0,0</b>	<b>7,6</b>	<b>132,6</b>	<b>493,1</b>	<b>161,3</b>	<b>10,2</b>

**Полдник**

**Полдник**

590 /2013 Печенье Кременькульское 100	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 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
<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>4,3</b>	<b>4,8</b>	<b>59,7</b>	<b>326,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>24,8</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>

ИТОГО 3А День №6	2578,0	67,8	70,5	332,0	2308,0	0,9	62,8	0,3	12,6	544,8	1058,5	332,3	24,6
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

**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
100/2013	Сыр твердый (порциями) 15	15,0	3,8	3,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1
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	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 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	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>668,0</b>	<b>17,2</b>	<b>12,4</b>	<b>108,3</b>	<b>630,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>324,9</b>	<b>352,7</b>	<b>78,3</b>	<b>7,4</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

9/2013	Салат из моркови и яблок 100	100,0	0,0	10,2	7,2	124,0	0,0	5,1	0,0	4,7	29,0	37,0	25,0	1,1
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
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 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>580,0</b>	<b>21,2</b>	<b>28,8</b>	<b>82,1</b>	<b>677,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>	<b>11,1</b>	<b>88,7</b>	<b>236,6</b>	<b>73,6</b>	<b>3,9</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

106/2013	Огурцы свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	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
ТТК 75	Тертые Ежики, говяжья/птица в соусе томат. 70/30	100,0	11,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,4	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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 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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>910,0</b>	<b>29,8</b>	<b>24,0</b>	<b>125,4</b>	<b>849,2</b>	<b>0,5</b>	<b>91,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,7</b>	<b>127,3</b>	<b>537,6</b>	<b>261,9</b>	<b>12,0</b>

**Полдник**

**Полдник**

555/2013	Крепдель 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
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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,2</b>	<b>10,5</b>	<b>69,5</b>	<b>362,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №7</b>	<b>2508,0</b>	<b>74,4</b>	<b>75,7</b>	<b>385,3</b>	<b>2518,7</b>	<b>1,0</b>	<b>117,4</b>	<b>0,7</b>	<b>17,0</b>	<b>571,3</b>	<b>1173,8</b>	<b>421,3</b>	<b>27,5</b>

**День №8**

**Вторник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

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
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	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 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	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>653,0</b>	<b>18,1</b>	<b>13,4</b>	<b>108,0</b>	<b>641,1</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>322,1</b>	<b>411,0</b>	<b>101,0</b>	<b>7,1</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

44/2013	Салат из б/к капуста со свеклой 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
ТТК 101	Судле куриное с морковью в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>600,0</b>	<b>18,8</b>	<b>31,7</b>	<b>82,5</b>	<b>682,2</b>	<b>0,1</b>	<b>24,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>217,0</b>	<b>360,0</b>	<b>94,0</b>	<b>3,2</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

422/2013	Овощи отварные - свекла 100	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
138/2004	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	Рагу из птицы 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
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	1,5
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	18,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>910,0</b>	<b>29,7</b>	<b>34,2</b>	<b>111,1</b>	<b>882,4</b>	<b>0,3</b>	<b>23,6</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>130,5</b>	<b>410,1</b>	<b>128,1</b>	<b>8,0</b>

**Полдник**

**Полдник**

112/2013	Яблоки 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
516/2013	К/м "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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>410,0</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>41,7</b>	<b>272,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>324,0</b>	<b>241,5</b>	<b>48,5</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №8</b>	<b>2573,0</b>	<b>73,4</b>	<b>85,6</b>	<b>343,3</b>	<b>2477,7</b>	<b>1,0</b>	<b>73,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>983,6</b>	<b>1422,6</b>	<b>371,5</b>	<b>21,9</b>

**День №9**

**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	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	0,3
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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>638,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>85,1</b>	<b>560,4</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>325,5</b>	<b>319,7</b>	<b>69,2</b>	<b>6,4</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

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
ТТК 56	Тэфтели из горбуши с соусом красным 70/30	100,0	9,0	5,3	8,9	146,9	0,1	0,5	0,0	0,7	31,4	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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>640,0</b>	<b>17,2</b>	<b>17,6</b>	<b>72,4</b>	<b>574,7</b>	<b>0,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>145,9</b>	<b>330,1</b>	<b>93,9</b>	<b>4,5</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

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	Ши 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	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1



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	0,9
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	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>25,5</b>	<b>21,9</b>	<b>118,8</b>	<b>892,4</b>	<b>0,4</b>	<b>38,9</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>123,9</b>	<b>425,7</b>	<b>110,7</b>	<b>10,2</b>

**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
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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>8,2</b>	<b>13,0</b>	<b>82,8</b>	<b>273,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,5</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>4,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>2578,0</b>	<b>65,5</b>	<b>68,7</b>	<b>359,1</b>	<b>2300,5</b>	<b>1,1</b>	<b>89,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>627,8</b>	<b>1133,9</b>	<b>283,8</b>	<b>25,4</b>

**День №10**

**Четверг**

**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
112/2013	Апельсины 200	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
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	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>703,0</b>	<b>12,5</b>	<b>12,7</b>	<b>97,8</b>	<b>580,2</b>	<b>0,3</b>	<b>122,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>233,1</b>	<b>264,9</b>	<b>88,1</b>	<b>4,0</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

4/2013	Салат из блк 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
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
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	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
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 ржано-пшеничный	20,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>605,0</b>	<b>27,9</b>	<b>29,8</b>	<b>84,8</b>	<b>688,3</b>	<b>0,5</b>	<b>30,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,7</b>	<b>194,2</b>	<b>470,5</b>	<b>150,0</b>	<b>8,6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

51/2013	Салат из свежлы 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	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 72	Голубцы ленивые в соусе красном 70/30	100,0	7,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	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	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
ТТК25	Компот 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>21,6</b>	<b>33,1</b>	<b>114,1</b>	<b>959,5</b>	<b>0,5</b>	<b>74,3</b>	<b>0,1</b>	<b>33,9</b>	<b>144,5</b>	<b>422,6</b>	<b>148,5</b>	<b>8,1</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>15,5</b>	<b>20,1</b>	<b>69,6</b>	<b>282,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>310,8</b>	<b>280,8</b>	<b>45,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №10</b>	<b>2608,0</b>	<b>77,5</b>	<b>95,7</b>	<b>366,3</b>	<b>2510,2</b>	<b>1,5</b>	<b>228,4</b>	<b>0,3</b>	<b>40,9</b>	<b>882,7</b>	<b>1438,8</b>	<b>431,6</b>	<b>21,7</b>

**День №11**

**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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>615,0</b>	<b>18,8</b>	<b>11,5</b>	<b>114,7</b>	<b>627,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>268,0</b>	<b>333,7</b>	<b>89,5</b>	<b>7,6</b>

**Комплекс 2 Завтрак**

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
ТТК 75	Котлеты Домашние говяжья/свин. с соусом крас70/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150,0	8,7	7,8	37,0	143,0	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>570,0</b>	<b>24,8</b>	<b>37,8</b>	<b>99,5</b>	<b>702,0</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>230,7</b>	<b>494,1</b>	<b>212,1</b>	<b>8,4</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

18/2013	Салат из свежих огурцов 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
154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>890,0</b>	<b>27,9</b>	<b>37,0</b>	<b>116,3</b>	<b>915,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>127,8</b>	<b>350,2</b>	<b>99,1</b>	<b>5,2</b>

**Полдник**

**Полдник**

555/2013	Крендель 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
518/2013	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>6,7</b>	<b>10,5</b>	<b>75,5</b>	<b>381,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>46,9</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №11</b>	<b>2425,0</b>	<b>78,2</b>	<b>96,8</b>	<b>406,0</b>	<b>2626,4</b>	<b>1,1</b>	<b>55,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,9</b>	<b>656,7</b>	<b>1224,9</b>	<b>408,1</b>	<b>25,3</b>

**День №12**

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

255/2013	Каша ячневая 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) 15	15,0	3,8	3,9	0,0	51,5	0,0	0,1	0,0	0,1	135,0	88,5	7,5	0,1
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
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	3,8	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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>658,0</b>	<b>16,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,9</b>	<b>644,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>364,2</b>	<b>455,3</b>	<b>86,0</b>	<b>6,9</b>



**Комплекс 2 Завтрак**

107/2013	Огурцы соленые (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
ТТК 77	Фрикадельки из говядины, птицы в соусе 70/30	100,0	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 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
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	3,8	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	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак</b>	<b>680,0</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>82,9</b>	<b>606,8</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>124,9</b>	<b>345,2</b>	<b>92,0</b>	<b>6,1</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед**

25/2013	Салат из сырых овощей (1вариант) 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
158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 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
ТТК 71	Биточки куриные 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 60	Компот из смеси ягод с/м 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед</b>	<b>950,0</b>	<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>132,2</b>	<b>867,3</b>	<b>0,4</b>	<b>47,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,4</b>	<b>468,0</b>	<b>130,5</b>	<b>6,7</b>

**Полдник**

**Полдник**

590 (2013)	Печенье Кременькульское 100	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>350,0</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>78,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>32,3</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>2638,0</b>	<b>67,7</b>	<b>59,5</b>	<b>397,0</b>	<b>2481,7</b>	<b>1,0</b>	<b>86,7</b>	<b>0,3</b>	<b>9,6</b>	<b>649,7</b>	<b>1291,0</b>	<b>313,5</b>	<b>20,9</b>

**Энергетическая ценность за 12 дней**

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого Завтрак (второк комплекс) и Обед	536,3	561,1	2598,2	18201,4	9,5	852,3	2,4	137,1	5062,3	9520,4	2851,5	185,9
Итого Обед и Полдник	438,8	509,0	2259,8	14613,4	6,8	636,5	2,3	132,7	3234,3	6847,5	2056,0	141,7

**Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день**

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого Завтрак (второк комплекс) и Обед	44,7	46,8	216,5	1516,8	0,8	71,0	0,2	11,4	421,9	793,4	237,6	15,5
Итого Обед и Полдник	36,6	42,4	188,3	1217,8	0,6	53,0	0,2	11,1	269,5	570,6	171,3	11,8

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ