

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №213 "Открытие"
 " 20 2024
 Безукладникова И.В.

Разработано и утверждено:
 Ген. директор
 ООО "Большая Перемена Нск"
 " 20 2024
 Е.Е. Даниленко

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)

Вводится с 1 Сентября 2024 г. Сезон: Осень/Зима

№ рецепта	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г/100г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

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	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
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	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4	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 1 Завтрак	643,0	10,9	7,7	83,5	477,4	0,3	14,2	0,0	0,8	157,2	234,4	63,8	5,5

Комплекс 2 Завтрак

ТТК №4	Тесттели 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 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	18,6	15,7	81,1	542,1	0,2	3,7	0,1	1,5	57,7	209,2	61,7	4,1

Обед

Комплекс 3 Обед

ТТК 33	Купеш 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
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 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
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*За род.плат	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
134/2013	Рассольник *Ленинградский 200 род плата 28-00 руб.	200,0	1,6	4,2	13,0	103,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	790,0	24,9	38,2	100,6	862,1	0,7	17,6	0,1	4,7	82,4	428,8	168,4	8,4

ИТОГО ЗА День №1

		1833,0	54,4	61,6	265,2	1881,7	1,1	35,5	0,3	7,0	297,3	872,3	283,8	17,9
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник

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	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
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 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	553,0	12,9	10,1	85,3	473,9	0,2	14,5	0,1	0,9	274,8	306,3	72,9	5,1

Комплекс 2 Завтрак

ЛТК	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
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
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 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	530,0	20,0	15,0	75,9	549,8	0,4	26,2	0,1	1,2	177,4	411,2	81,3	6,4

Обед

Комплекс 3 Обед

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
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 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
2/2013	Салат Витаминный 60*За родительскую плату	60,0	0,0	6,0	6,3	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата 28-00 ру	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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	763,0	29,9	28,7	102,8	799,2	0,6	87,9	0,1	7,3	174,8	446,5	152,9	10,5
	ИТОГО ЗА День №2	1816,0	70,7	65,1	266,4	1883,1	1,1	115,6	0,2	12,4	631,6	1113,1	314,9	20,2

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	Булгурод 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
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 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	508,0	16,2	16,3	81,8	542,3	0,2	4,3	0,1	1,2	304,0	306,9	55,2	3,0

Комплекс 2 Завтрак

407/2013	Рагу из птицы 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
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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	500,0	24,8	23,4	77,6	621,7	0,3	14,7	0,0	4,1	70,3	274,4	77,1	5,0

Обед

Комплекс 3 Обед

ТТК №42	Фрикадельки говяжьи/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
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
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

11/10/2013	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
11/9/2013	Икра морковная 60* За родительскую плату	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
14/4/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата 24-00 руб	200,0	1,8	3,4	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	24,6	24,2	113,3	738,7	0,4	20,8	0,1	4,5	93,8	325,4	87,7	6,4
	ИТОГО ЗА День №3	1838,0	57,7	52,6	270,3	1812,8	0,9	52,7	0,2	6,7	463,4	957,5	212,3	16,1

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

ТТК 31	Кулеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	320,0	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
4/93/2013	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
10/8/2013	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
11/0/2013	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	500,0	21,2	26,2	77,2	588,0	0,5	1,9	0,1	1,2	57,9	319,7	116,2	6,2

Комплекс 2 Завтрак

ТТК 31	Кулеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	320,0	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
4/93/2013	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
10/8/2013	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
11/0/2013	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 2 Завтрак	500,0	21,2	26,2	77,2	588,0	0,5	1,9	0,1	1,2	57,9	319,7	116,2	6,2

Обед

Комплекс 3 Обед

ТТК 56	Тефтели из горбуши с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
4/22/2013	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	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
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 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
6/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 60*За род.плату	60,0	0,0	6,0	3,8	72,0	0,0	11,3	0,0	2,7	18,6	12,0	7,2	0,7
150/2013	Суп *картофельный с рыбой 200 род плата 28-00 руб.	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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	790,0	25,9	22,1	106,5	756,0	0,5	27,0	0,1	4,4	169,6	455,0	133,4	7,0
	ИТОГО ЗА День №4	1790,0	68,3	74,6	260,9	1932,0	1,6	30,8	0,2	6,8	285,5	1094,4	365,9	19,4

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

2/96/2013	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
4/22/2013	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
4/95/2013	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
10/8/2013	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
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	505,0	15,6	9,8	85,8	499,0	0,2	14,0	0,1	1,5	222,4	268,1	59,2	3,7

Комплекс 2 Завтрак

ТТК №22	Шницель 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
2/42/2013	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
4/95/2013	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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	500,0	16,4	11,0	81,3	496,8	0,2	2,6	0,1	1,2	175,9	366,3	73,3	3,4

Обед

Комплекс 3 Обед

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
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 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
4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60*За род. плату	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
131/2013	Свекольник* 200 род плата 28-00 руб.	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
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	800,0	27,2	28,8	115,6	861,9	0,3	38,9	0,0	9,7	137,8	336,8	115,6	5,6
	ИТОГО ЗА День №5	1805,0	59,2	49,6	282,7	1857,6	0,7	55,6	0,2	12,4	536,0	971,2	248,1	12,7

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
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 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 1 Завтрак	583,0	9,7	12,3	77,0	468,4	0,2	16,1	0,1	0,8	176,5	188,5	61,7	5,1

Комплекс 2 Завтрак

ТТК №20	Котлета курная 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	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	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 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	510,0	14,8	9,1	87,8	495,6	0,2	4,1	0,1	1,0	50,7	195,2	65,0	3,1

Обед

Комплекс 3 Обед

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
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 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
107/2013	Огуры соленные 60*За родительскую плату	60,0	0,5	0,0	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4
138/2004	Суп *картофельный с рисом 200 род плата 24-00 руб.	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	28,3	25,7	96,4	745,8	0,3	20,3	0,0	7,4	103,2	373,6	120,8	7,4
	ИТОГО ЗА День №6	1893,0	52,8	47,1	261,2	1709,8	0,7	40,6	0,2	9,1	330,3	757,3	247,6	15,6

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) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,0	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	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
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 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	503,0	15,3	10,9	88,7	518,8	0,2	2,5	0,1	0,8	253,9	300,2	60,9	4,0

Комплекс 2 Завтрак

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 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 2 Завтрак	500,0	22,4	16,1	92,7	694,0	0,2	2,3	0,1	1,1	69,9	241,2	61,0	4,0

Обед

Комплекс 3 Обед

ТТК №2	Тестели Ежки говяжья/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	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	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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
106 /2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60* За родительскую пл	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата 28-00 ру	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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	760,0	23,8	25,5	104,6	748,7	0,4	84,9	0,1	5,1	102,2	435,7	208,2	10,2
	ИТОГО ЗА День №7	1763,0	61,5	52,5	286,0	1861,5	0,8	89,7	0,3	7,0	426,0	977,1	330,1	18,2

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

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
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 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 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 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	543,0	15,3	10,8	89,2	523,2	0,3	12,4	0,1	0,9	276,1	350,8	84,4	5,6

Комплекс 2 Завтрак

ТТК 101	Судле куриное с морковью в соусе 60/30	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
414/2013	Рис отварной 150	153,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
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 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 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 2 Завтрак	503,0	19,9	22,4	84,1	603,4	0,2	2,5	0,1	0,8	179,0	351,9	84,6	3,4

Обед

Комплекс 3 Обед

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
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 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 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
422/2013	Овощи отварные свежая 60* За родительскую плату	60,0	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	3,4	0,0	1,4	19,8	22,8	11,4	0,8

138/2004	Суп "картофельный с рисом 200 род. плата 24-00 руб.	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	780,0	27,7	28,8	105,6	795,6	0,3	18,9	8,5	110,1	353,8	108,2	6,8
	ИТОГО ЗА День №8	1826,0	71,2	50,0	273,9	1821,3	1,1	33,9	0,2	626,2	1145,1	324,8	19,6

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	132,8	121,2	20,2	0,4
112/2013	Яблока 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	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	14,2	4,0	2,0	0,4
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	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	13,0	2,8	0,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	593,0	11,1	8,3	84,6	470,3	0,2	16,2	0,1	187,7	230,4	59,3	5,7

Комплекс 2 Завтрак

ТТК 56	Тэфтели из горбуши с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	0,6	26,9	103,9	22,6	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
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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	530,0	17,4	12,2	77,3	514,8	0,4	8,3	0,1	104,1	289,1	78,9	4,2	

Обед

Комплекс 3 Обед

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 изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
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 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
192/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*За род.плат	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
142/2013	Щи "из свежей капусты с картофелем 200 род. пл. 28р	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	22,1	19,0	99,7	696,0	0,3	29,6	0,0	5,6	98,6	348,9	84,1	8,5
	ИТОГО ЗА День №9	1923,0	50,6	39,5	261,6	1681,1	0,9	54,0	0,1	7,9	390,4	868,4	222,3	18,3

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
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	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
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 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 1 Завтрак	663,0	9,7	12,1	82,7	502,4	0,2	122,4	0,1	1,0	220,6	211,0	72,6	2,7

Комплекс 2 Завтрак

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
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

