

Согласовано:

Директор МАOU СОШ № 213 "Открытие"

" *И. В. Безугладникова* 2024

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

" *В. В. Даниленко* 2024

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (с 1 сентября) в столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК"

ОВЗ (1-4 классы) 7-11 лет

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

### 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	0,0	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>553,0</b>	<b>11,5</b>	<b>7,8</b>	<b>86,9</b>	<b>495,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>160,7</b>	<b>250,2</b>	<b>68,5</b>	<b>5,8</b>

Обед

Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	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
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 №4	Тефтели говяжья/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
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 Обед № 1</b>	<b>760,0</b>	<b>20,3</b>	<b>25,9</b>	<b>109,0</b>	<b>758,7</b>	<b>0,3</b>	<b>27,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>96,5</b>	<b>283,8</b>	<b>88,9</b>	<b>5,6</b>

Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	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	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 33	Кулеш из гречки со свинойной 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 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 Обед № 2</b>	<b>760,0</b>	<b>22,9</b>	<b>38,0</b>	<b>88,9</b>	<b>796,4</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>73,4</b>	<b>390,7</b>	<b>157,6</b>	<b>7,5</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 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>78,3</b>	<b>247,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>29,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №1</b>	<b>2373,0</b>	<b>62,8</b>	<b>84,7</b>	<b>363,1</b>	<b>2297,7</b>	<b>1,3</b>	<b>63,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>359,6</b>	<b>983,0</b>	<b>324,9</b>	<b>22,5</b>

**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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>553,0</b>	<b>12,9</b>	<b>10,1</b>	<b>85,3</b>	<b>473,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>274,8</b>	<b>306,3</b>	<b>72,9</b>	<b>5,1</b>

**Обед**

**Обед № 1**

18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком 60	60,0	0,0	6,4	1,2	61,2	0,0	4,2	0,0	2,8	18,0	18,6	7,8	0,4
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 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
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
	<b>ИТОГО Обед № 1</b>	<b>790,0</b>	<b>19,0</b>	<b>22,5</b>	<b>92,5</b>	<b>705,0</b>	<b>0,4</b>	<b>107,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,4</b>	<b>109,0</b>	<b>385,2</b>	<b>107,6</b>	<b>9,1</b>

**Обед № 2**

2/2013	Салат Витаминный 60	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	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
ТТК35	Котлета Домашняя говяд/свинина с соусом красн60/3	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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>783,0</b>	<b>31,2</b>	<b>29,0</b>	<b>109,6</b>	<b>835,4</b>	<b>0,6</b>	<b>87,9</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>181,8</b>	<b>478,1</b>	<b>162,3</b>	<b>11,3</b>

**Полдник**

**Полдник**

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>13,7</b>	<b>18,0</b>	<b>69,8</b>	<b>247,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>254,0</b>	<b>240,7</b>	<b>37,3</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №2</b>	<b>2426,0</b>	<b>76,8</b>	<b>79,6</b>	<b>357,2</b>	<b>2261,3</b>	<b>1,4</b>	<b>210,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>819,6</b>	<b>1410,2</b>	<b>380,2</b>	<b>26,5</b>

**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	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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>598,0</b>	<b>15,6</b>	<b>16,2</b>	<b>88,2</b>	<b>571,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>316,6</b>	<b>302,1</b>	<b>59,5</b>	<b>4,9</b>

**Обед**

**Обед № 1**

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
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
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 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 Обед № 1</b>	<b>780,0</b>	<b>26,6</b>	<b>28,0</b>	<b>88,8</b>	<b>723,5</b>	<b>0,5</b>	<b>43,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>106,2</b>	<b>361,2</b>	<b>111,2</b>	<b>6,0</b>

**Обед № 2**

119/2013	Икра морковная 60	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
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
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
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
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 Обед № 2</b>	<b>810,0</b>	<b>25,3</b>	<b>24,3</b>	<b>116,7</b>	<b>743,8</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>97,3</b>	<b>341,2</b>	<b>92,4</b>	<b>6,8</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" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>360,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,3</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>264,0</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №3</b>	<b>2548,0</b>	<b>72,9</b>	<b>73,5</b>	<b>330,0</b>	<b>2274,0</b>	<b>1,2</b>	<b>90,3</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>784,1</b>	<b>1201,0</b>	<b>304,6</b>	<b>21,2</b>

**День №4**

**Четверг**

**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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>563,0</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>85,6</b>	<b>503,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>210,6</b>	<b>331,5</b>	<b>65,5</b>	<b>4,9</b>

**Обед**

**Обед № 1**

76/2013	Винегрет овощной 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
---------	---------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

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 33	Кулеши 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
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 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 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 Обед № 1</b>	<b>750,0</b>	<b>28,8</b>	<b>41,0</b>	<b>89,4</b>	<b>847,7</b>	<b>0,7</b>	<b>16,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>112,7</b>	<b>488,5</b>	<b>178,7</b>	<b>8,5</b>

**Обед № 2**

6/2013	Салат из блк капусты с яблоками 60	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	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 56	Тертели 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
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 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 Обед № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>26,4</b>	<b>22,2</b>	<b>108,4</b>	<b>768,7</b>	<b>0,6</b>	<b>27,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>174,6</b>	<b>480,1</b>	<b>141,4</b>	<b>7,6</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 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>7,1</b>	<b>13,8</b>	<b>78,6</b>	<b>247,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>53,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №4</b>	<b>2413,0</b>	<b>73,1</b>	<b>89,0</b>	<b>362,0</b>	<b>2366,4</b>	<b>1,6</b>	<b>59,7</b>	<b>0,4</b>	<b>10,9</b>	<b>525,3</b>	<b>1353,5</b>	<b>395,6</b>	<b>24,7</b>

**День №5**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

286 /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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>575,0</b>	<b>13,5</b>	<b>9,5</b>	<b>82,4</b>	<b>480,9</b>	<b>0,2</b>	<b>24,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>231,0</b>	<b>250,3</b>	<b>60,7</b>	<b>5,3</b>

**Обед**

**Обед № 1**

2/2013	Салат Витаминный 60	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
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
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
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 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
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 Обед № 1</b>	<b>810,0</b>	<b>20,2</b>	<b>19,8</b>	<b>116,6</b>	<b>761,9</b>	<b>0,3</b>	<b>31,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>127,6</b>	<b>405,2</b>	<b>125,5</b>	<b>6,2</b>

**Обед № 2**

4/2013	Салат из блк капусты с морковью 60	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	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 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 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 Обед № 2</b>	<b>780,0</b>	<b>25,6</b>	<b>28,5</b>	<b>105,8</b>	<b>814,9</b>	<b>0,2</b>	<b>38,9</b>	<b>0,0</b>	<b>9,5</b>	<b>133,8</b>	<b>323,8</b>	<b>112,8</b>	<b>5,4</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 яблочно-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>92,9</b>	<b>257,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>35,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>1,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №5</b>	<b>2465,0</b>	<b>67,4</b>	<b>70,8</b>	<b>397,7</b>	<b>2314,6</b>	<b>0,9</b>	<b>102,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,7</b>	<b>527,4</b>	<b>1037,7</b>	<b>309,0</b>	<b>18,3</b>

**День №6**

**Суббота**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак**

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	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	Яблока 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>548,0</b>	<b>11,6</b>	<b>17,3</b>	<b>66,8</b>	<b>482,5</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>279,4</b>	<b>284,7</b>	<b>64,6</b>	<b>5,3</b>

**Обед**

**Обед № 1**

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	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
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	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
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	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
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
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 Обед № 1</b>	<b>780,0</b>	<b>17,1</b>	<b>17,2</b>	<b>110,1</b>	<b>681,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>77,8</b>	<b>283,3</b>	<b>105,8</b>	<b>5,6</b>

**Обед № 2**

107/2013	Огурцы соленные(овощи натур.) 60	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	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
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
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>28,3</b>	<b>25,7</b>	<b>96,4</b>	<b>745,8</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,4</b>	<b>103,2</b>	<b>373,6</b>	<b>120,8</b>	<b>7,4</b>

**Полдник**

**Полдник**

590 /2013	Печенье Кременкульское 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 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8

ИТОГО Полдник	300,0	4,2	4,8	55,2	300,5	0,0	4,0	0,0	0,9	21,3	22,5	5,0	3,3
ИТОГО ЗА День №6	2428,0	61,2	65,0	328,5	2209,7	0,8	53,0	0,2	14,0	481,5	964,1	296,2	21,6

## 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
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 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
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	5,0	0,1
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	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	

##### Обед

##### Обед № 1

9/2013	Салат из моркови и яблок 60	60,0	0,0	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
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
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
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 Обед № 1	760,0	24,8	28,9	103,9	782,5	0,2	82,8	0,0	12,9	111,2	286,5	101,2	6,1	

##### Обед № 2

106/2013	Огурцы свежие (овощи натур) 60	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	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	Тертые Ежики говядина/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
ИТОГО Обед № 2	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	

##### Полдник

##### Полдник

555/2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник	300,0	7,5	13,0	76,8	222,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6	
ИТОГО ЗА День №7	2413,0	70,7	78,2	380,4	2301,7	0,9	184,2	0,3	20,2	509,9	1076,3	383,9	25,6	

## 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	0,0	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	0,0	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	0,0	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	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>543,0</b>	<b>15,3</b>	<b>10,8</b>	<b>89,2</b>	<b>523,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>276,1</b>	<b>350,8</b>	<b>84,4</b>	<b>5,6</b>

**Обед**

**Обед № 1**

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
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	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	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	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	<b>ИТОГО Обед № 1</b>	<b>750,0</b>	<b>18,1</b>	<b>28,5</b>	<b>112,3</b>	<b>793,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>112,6</b>	<b>327,0</b>	<b>98,4</b>	<b>5,3</b>

**Обед № 2**

422/2013	Овощи отварные свекла 60	60,0	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	3,4	0,0	0,0	1,4	19,8	22,8	11,4	0,8
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	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	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	0,0	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	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>790,0</b>	<b>28,2</b>	<b>28,8</b>	<b>107,5</b>	<b>808,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>	<b>115,1</b>	<b>378,9</b>	<b>116,2</b>	<b>7,5</b>

**Полдник**

**Полдник**

112/2013	Яблоки 160	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
516/2013	К/м "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>360,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,3</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>264,0</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №8</b>	<b>2443,0</b>	<b>67,0</b>	<b>73,1</b>	<b>345,3</b>	<b>2359,9</b>	<b>1,0</b>	<b>58,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>767,8</b>	<b>1253,2</b>	<b>340,5</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	0,1	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	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	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	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>598,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>80,2</b>	<b>536,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>317,6</b>	<b>314,2</b>	<b>64,7</b>	<b>5,3</b>

**Обед**

**Обед № 1**

422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
142/2013	Ши из свежей капусты с картофелем 200	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
ТТК 56	Тестели из горбуши с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	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
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 Обед № 1</b>	<b>820,0</b>	<b>21,9</b>	<b>18,7</b>	<b>97,2</b>	<b>712,5</b>	<b>0,5</b>	<b>35,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>168,4</b>	<b>391,2</b>	<b>126,5</b>	<b>7,4</b>

#### Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	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	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
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 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 Обед № 2</b>	<b>830,0</b>	<b>24,1</b>	<b>19,3</b>	<b>109,9</b>	<b>750,3</b>	<b>0,3</b>	<b>29,6</b>	<b>0,0</b>	<b>5,6</b>	<b>109,1</b>	<b>396,3</b>	<b>98,2</b>	<b>9,6</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 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>78,3</b>	<b>247,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>29,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>2548,0</b>	<b>68,7</b>	<b>67,2</b>	<b>365,6</b>	<b>2246,7</b>	<b>1,1</b>	<b>83,1</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>624,1</b>	<b>1160,0</b>	<b>299,4</b>	<b>25,9</b>

#### День №10

##### Четверг

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак</b>	<b>643,0</b>	<b>10,3</b>	<b>9,5</b>	<b>86,7</b>	<b>500,2</b>	<b>0,3</b>	<b>122,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>199,5</b>	<b>259,3</b>	<b>79,1</b>	<b>3,7</b>

##### Обед

##### Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	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
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 №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
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 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 Обед № 1</b>	<b>783,0</b>	<b>27,9</b>	<b>17,8</b>	<b>102,8</b>	<b>740,7</b>	<b>0,6</b>	<b>51,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>176,5</b>	<b>450,8</b>	<b>164,5</b>	<b>9,2</b>

##### Обед № 2

51/2013	Салат из свеклы и моркови 60	60,0	0,0	6,1	4,2	76,2	0,0	3,0	0,0	4,2	18,0	25,2	14,4	0,6
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 №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	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 Обед № 2</b>	<b>820,0</b>	<b>19,5</b>	<b>25,2</b>	<b>103,3</b>	<b>775,6</b>	<b>0,4</b>	<b>65,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>122,1</b>	<b>365,9</b>	<b>125,3</b>	<b>7,1</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 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>13,8</b>	<b>18,8</b>	<b>66,8</b>	<b>253,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>251,3</b>	<b>235,3</b>	<b>38,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №10</b>	<b>2546,0</b>	<b>71,5</b>	<b>71,3</b>	<b>359,6</b>	<b>2269,7</b>	<b>1,4</b>	<b>239,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>	<b>749,4</b>	<b>1311,4</b>	<b>406,9</b>	<b>21,0</b>

**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	0,0	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 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 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>545,0</b>	<b>16,8</b>	<b>10,5</b>	<b>101,4</b>	<b>550,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>251,4</b>	<b>310,9</b>	<b>83,4</b>	<b>6,7</b>

**Обед**

**Обед № 1**

2/2013	Салат Витаминный 60	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
154/2013	Суп Крестьянский с пшеном 200	200,0	1,7	4,0	11,6	90,0	0,1	8,0	0,0	1,9	21,0	53,6	15,6	0,6
ТТК35	Котлета Домашняя говяжья/свинина с соусом красн60/3	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 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
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 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 Обед № 1</b>	<b>800,0</b>	<b>26,4</b>	<b>32,6</b>	<b>130,0</b>	<b>818,0</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>109,3</b>	<b>482,6</b>	<b>214,5</b>	<b>10,1</b>

**Обед № 2**

18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком 60	60,0	0,0	6,4	1,2	61,2	0,0	4,2	0,0	2,8	18,0	18,6	7,8	0,4
154/2013	Суп Крестьянский с пшеном 200	200,0	1,7	4,0	11,6	90,0	0,1	8,0	0,0	1,9	21,0	53,6	15,6	0,6
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
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 Обед № 2</b>	<b>760,0</b>	<b>24,5</b>	<b>29,2</b>	<b>105,2</b>	<b>784,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>	<b>11,3</b>	<b>104,2</b>	<b>299,1</b>	<b>84,1</b>	<b>4,6</b>

**Полдник**

**Полдник**

555/2013	Крепдель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	22,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,0</b>	<b>81,6</b>	<b>240,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>30,0</b>	<b>58,7</b>	<b>9,3</b>	<b>3,6</b>

ИТОГО ЗА День №11	2405,0	74,7	85,3	418,2	2393,5	1,1	53,2	0,2	20,4	494,8	1151,3	391,3	25,0
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	------	-------	--------	-------	------

### День №12

#### Суббота

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак

25/2013	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) 10	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
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>503,0</b>	<b>15,6</b>	<b>14,9</b>	<b>89,2</b>	<b>556,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>295,2</b>	<b>409,3</b>	<b>70,0</b>	<b>3,5</b>

##### Обед

##### Обед № 1

107/2013	Огурцы соленные(овощи натур.) 60	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
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 №42 Фрикадельки говядина/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
	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 Обед № 1</b>	<b>870,0</b>	<b>24,7</b>	<b>19,2</b>	<b>104,0</b>	<b>736,7</b>	<b>0,4</b>	<b>41,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>130,9</b>	<b>381,6</b>	<b>113,5</b>	<b>7,0</b>

##### Обед № 2

25/2013	Салат из сырых овощей(1й вариант) 60	60,0	0,0	6,1	3,3	71,4	0,0	9,5	0,0	2,8	23,4	26,4	12,6	0,4
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 №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 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 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 Обед № 2</b>	<b>860,0</b>	<b>21,1</b>	<b>19,1</b>	<b>122,2</b>	<b>797,4</b>	<b>0,3</b>	<b>43,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>116,9</b>	<b>407,1</b>	<b>113,2</b>	<b>5,8</b>

##### Полдник

##### Полдник

590 /2013	Печенье Кременкульское 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 200	200,0	0,6	0,0	32,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>69,8</b>	<b>310,5</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>27,3</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>2533,0</b>	<b>65,6</b>	<b>58,0</b>	<b>385,2</b>	<b>2400,9</b>	<b>1,1</b>	<b>97,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>570,2</b>	<b>1220,5</b>	<b>301,8</b>	<b>17,5</b>

##### Энергетическая ценность за 12 дней

##### Итого Завтрак и Обед

##### Итого Обед и Полдник

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Итого Завтрак и Обед		438,9	445,7	2293,6	15283,0	7,7	758,5	2,1	83,6	4518,1	8191,9	2374,8	148,0	148,0
Итого Обед и Полдник		393,5	450,0	2099,2	12413,4	5,7	536,7	1,5	92,8	2695,9	5930,1	1759,4	123,6	123,6
<b>Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Итого Завтрак и Обед		36,6	37,1	191,1	1273,6	0,6	63,2	0,2	7,0	376,5	682,7	197,9	12,3	12,3

Итого Обед и Полдник			32,8	37,5	174,9	1034,5	0,5	44,7	0,1	7,7	224,7	494,2	146,6	10,3
----------------------	--	--	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

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

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ