Согласованно:
Директор МАОУ СОШ № 213"Открытие"

_____ Безукладникова И.В.

"01" сентября 2021 г

Разработано:
Ген.директор
ООО "Большая Перемена НСК"

_____ Е.Е. Даниленко

"01" сентября 2021 г

**Примерное цикличное двенадцатидневное МЕНЮ для ОВЗ учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"**

ОВЗ 140 руб. с 12 лет и старше  Вводится с 01 Сентября 2021 г.  Сезон: Осень

| № рецепта | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества | | | Энерг. Ккал | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

## Неделя №1

### День №1

### Понедельник

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 267/2013 | Каша пшенная молочная жидкая | 200.0 | 8.0 | 9.7 | 36.7 | 290.7 | 0.2 | 1.5 | 0.1 | 0.2 | 148.2 | 197.8 | 44.1 | 1.2 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 494(2013) | Чай с лимоном | 200.0 | 0.1 | 0.0 | 15.3 | 62.6 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.5 | 2.3 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **530.0** | **10.5** | **10.5** | **71.8** | **449.5** | **0.3** | **11.3** | **0.1** | **0.8** | **181.1** | **259.7** | **69.5** | **4.9** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4(2013) | Из белокачанной капусты с морковь | 100.0 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136.0 | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0 | 17.0 | 0.6 |
| 405(2013) | Курица в соусе с томатом | 110.0 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192.0 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 1.0 | 34.0 | 90.0 | 16.0 | 1.0 |
| 227 (2008) | Макаронные изделия отварные | 180.0 | 6.6 | 6.6 | 35.4 | 272.3 | 0.1 | 0.0 | 41.2 | 1.0 | 11.1 | 52.9 | 10.1 | 1.2 |
| 494(2013) | Чай с лимоном | 200.0 | 0.1 | 0.0 | 15.3 | 62.6 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 3.5 | 2.3 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **670.0** | **26.9** | **30.9** | **94.0** | **809.1** | **0.2** | **32.9** | **41.2** | **7.3** | **113.9** | **251.8** | **65.1** | **4.8** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19(2013) | Салат из свежих помидоров и огурцо | 100.0 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64.0 | 0.0 | 14.1 | 0.0 | 2.6 | 17.0 | 32.0 | 16.0 | 0.7 |
| 132(2004) | Рассольник"Ленинградский" | 250.0 | 3.0 | 4.5 | 20.1 | 135.0 | 0.1 | 9.8 | 0.2 | 2.4 | 30.1 | 85.8 | 33.4 | 1.2 |
| 388(2013) | Тефтели из говядины в молочном со | 130.0 | 4.1 | 4.2 | 3.2 | 136.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.2 | 9.2 | 44.0 | 6.0 | 0.6 |
| 219(2008) | Каша гречневая рассыпчатая | 180.0 | 10.2 | 8.4 | 45.0 | 297.0 | 0.2 | 0.0 | 32.4 | 0.7 | 24.6 | 243.0 | 161.1 | 5.5 |
| 507 (2013) | Компот из вишни | 200.0 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96.0 | 0.0 | 4.3 | 0.0 | 0.2 | 22.0 | 16.0 | 14.0 | 1.1 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **940.0** | **23.7** | **23.1** | **124.6** | **874.2** | **0.6** | **28.6** | **32.6** | **6.9** | **121.4** | **494.2** | **250.2** | **10.7** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)150 | 150.0 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 105.8 | 0.0 | 10.5 | 0.0 | 0.3 | 24.2 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| 518 (2013) | Сок яблочно-грушевый | 200.0 | 0.0 | 0.0 | 22.0 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.2 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.4 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **0.6** | **0.6** | **36.7** | **197.8** | **0.1** | **14.5** | **0.0** | **0.5** | **38.2** | **30.5** | **21.5** | **5.7** |
| | **ИТОГО ЗА День №1** | **2490.0** | **61.7** | **65.1** | **327.1** | **2330.5** | **1.2** | **87.3** | **73.9** | **15.6** | **454.5** | **1036.3** | **406.2** | **26.1** |

## День №2

## Вторник

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 132(2008) | Омлет натуральный 195/5 | 200.0 | 16.8 | 26.0 | 4.5 | 318.0 | 0.1 | 0.6 | 0.4 | 0.9 | 158.0 | 300.0 | 24.0 | 3.0 |
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30 | 30.0 | 2.2 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **560.0** | **26.9** | **31.2** | **68.4** | **664.7** | **0.4** | **40.3** | **0.4** | **1.8** | **372.5** | **533.9** | **92.3** | **5.9** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18/2013 | Салат из свежих огурцов с зеленым | 100.0 | 0.0 | 6.4 | 1.2 | 61.2 | 0.0 | 4.2 | 0.0 | 2.8 | 18.0 | 18.6 | 7.8 | 0.4 |
| 214 (2008) | Рагу из птицы 280 | 280.0 | 24.5 | 31.2 | 29.0 | 493.7 | 0.2 | 16.5 | 0.6 | 5.1 | 45.7 | 296.9 | 63.1 | 27.9 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **680.0** | **35.8** | **42.9** | **98.2** | **921.9** | **0.4** | **22.4** | **0.6** | **9.0** | **252.2** | **570.5** | **139.0** | **32.0** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2(2013) | Салат Витаминный | 100.0 | 1.1 | 10.1 | 10.6 | 138.0 | 0.0 | 15.4 | 0.0 | 4.6 | 30.0 | 29.0 | 18.0 | 0.9 |
| 37(2008) | Борщ с капустой и картофелем | 250.0 | 1.9 | 6.7 | 10.8 | 111.1 | 0.1 | 8.3 | 0.2 | 1.5 | 41.9 | 48.8 | 22.7 | 1.0 |
| 346/2013 | Котлета рыбная (из минтая) любител | 100.0 | 12.2 | 3.6 | 6.2 | 106.0 | 0.1 | 1.0 | 0.1 | 1.0 | 37.0 | 152.0 | 26.0 | 0.8 |
| 453(2013) | Соус томатный на растительном мас | 30.0 | 0.3 | 1.1 | 2.0 | 19.7 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 1.4 | 4.6 | 2.3 | 0.1 |
| 225(2008) | Рис припущенный | 180.0 | 4.4 | 6.4 | 45.2 | 258.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.9 | 95.6 | 31.1 | 0.6 |
| 519(2013) | Напиток из шиповника 200 гр | 200.0 | 0.7 | 0.3 | 22.8 | 87.0 | 0.0 | 70.0 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 3.0 | 3.0 | 1.5 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **960.0** | **26.9** | **29.1** | **133.9** | **900.8** | **0.4** | **95.2** | **0.3** | **8.6** | **154.7** | **438.0** | **132.1** | **7.4** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 312 (2008) | Булочка Домашняя 100 гр | 100.0 | 7.3 | 11.8 | 61.3 | 194.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.2 | 20.4 | 74.3 | 12.3 | 1.0 |
| 517/2013 | Йогурт питьевой 250 | 250.0 | 7.3 | 6.3 | 10.0 | 126.3 | 0.1 | 1.4 | 40.1 | 0.0 | 240.8 | 180.6 | 28.1 | 0.2 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **14.6** | **18.1** | **71.3** | **320.3** | **0.2** | **1.4** | **40.2** | **1.2** | **261.2** | **254.9** | **40.4** | **1.2** |
| | **ИТОГО ЗА День №2** | **2550.0** | **104.2** | **121.3** | **371.8** | **2807.7** | **1.4** | **159.3** | **41.5** | **20.7** | **1040.6** | **1797.3** | **403.8** | **46.5** |

## День №3

## Среда

### Завтрак

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 200.0 | 5.1 | 6.6 | 32.6 | 210.1 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0.2 | 131.9 | 143.7 | 30.4 | 0.4 |
| 376/2008 | Бутерброд с маслом и сыром 45 | 45.0 | 6.7 | 9.5 | 9.9 | 157.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 185.0 | 132.0 | 13.0 | 0.4 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **545.0** | **20.9** | **20.2** | **98.5** | **666.8** | **0.6** | **2.8** | **0.2** | **1.8** | **466.3** | **474.7** | **90.5** | **3.5** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44(2013) | Салат из белокач капусты и свеклы | 100.0 | 1.6 | 7.1 | 5.9 | 94.0 | 0.0 | 21.8 | 0.0 | 3.2 | 46.0 | 34.0 | 17.0 | 0.9 |
| 406 (2013) | Плов из отварной птицы280 | 280.0 | 1.8 | 21.2 | 50.5 | 478.6 | 0.0 | 1.7 | 0.0 | 7.1 | 43.8 | 176.5 | 40.2 | 1.7 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **680.0** | **12.5** | **32.4** | **112.4** | **872.3** | **0.6** | **24.8** | **0.0** | **11.5** | **239.2** | **409.5** | **104.3** | **5.3** |

### Обед

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 422(2013) | Овощи отварные морковь 100 | 100.0 | 1.4 | 3.8 | 3.7 | 55.0 | 0.0 | 21.2 | 0.0 | 0.1 | 37.0 | 24.0 | 13.0 | 0.6 |
| 144(2013) | Суп картофельный(горох) с бобовым | 250.0 | 2.3 | 4.2 | 15.1 | 108.0 | 0.2 | 8.6 | 0.1 | 0.2 | 19.0 | 65.8 | 25.5 | 0.9 |
| 294 /2011Д | Запеканка из печени с соусом | 130.0 | 11.8 | 4.7 | 128.8 | 142.3 | 0.1 | 5.4 | 0.0 | 0.0 | 16.3 | 197.4 | 18.1 | 3.6 |
| 173(2013) | Картофель отварной | 180.0 | 3.4 | 7.3 | 22.8 | 171.0 | 0.2 | 25.0 | 0.0 | 0.2 | 19.8 | 95.4 | 36.0 | 1.4 |
| 520 (2013) | Компот клюквенный | 200.0 | 0.1 | 0.0 | 20.7 | 83.0 | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 0.2 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **960.0** | **25.3** | **20.9** | **227.4** | **740.3** | **0.7** | **61.4** | **0.1** | **1.6** | **120.6** | **489.6** | **124.7** | **9.2** |

### Полдник

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 518 (2013) | Сок вишневый | 200.0 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.2 | 0.0 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **300.0** | **2.3** | **0.6** | **30.3** | **130.0** | **0.1** | **42.0** | **0.2** | **0.2** | **49.0** | **31.0** | **19.0** | **2.9** |
| | **ИТОГО ЗА День №3** | **2485.0** | **61.0** | **74.1** | **468.6** | **2409.4** | **2.0** | **131.0** | **0.5** | **15.2** | **875.1** | **1404.8** | **338.5** | **21.0** |

## День №4

## Четверг

### Завтрак

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 296(2013) | Макаронные изделия запеченные с с | 180.0 | 8.2 | 6.4 | 35.0 | 232.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 58.5 | 77.4 | 12.6 | 1.0 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30 | 30.0 | 2.2 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **540.0** | **13.0** | **7.5** | **78.8** | **436.9** | **0.3** | **7.0** | **0.0** | **2.0** | **96.2** | **163.0** | **44.1** | **5.6** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25(2013) | Салат из сырых овощей (1йвариант) | 100.0 | 1.1 | 6.1 | 3.7 | 65.0 | 0.0 | 13.5 | 0.0 | 2.9 | 26.0 | 34.0 | 19.0 | 0.6 |
| 209 (2008) | Шницель куриный припущенный | 100.0 | 15.4 | 17.5 | 10.5 | 260.4 | 0.1 | 1.2 | 0.1 | 0.6 | 17.5 | 139.0 | 20.5 | 1.5 |
| 444 (2013) | Соус сметанный с томатом | 30.0 | 1.0 | 6.4 | 1.9 | 69.1 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 27.0 | 22.3 | 4.6 | 0.1 |
| 219(2008) | Каша гречневая рассыпчатая | 180.0 | 10.2 | 8.4 | 45.0 | 297.0 | 0.2 | 0.0 | 32.4 | 0.7 | 24.6 | 243.0 | 161.1 | 5.5 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **32.9** | **39.2** | **100.0** | **875.7** | **0.5** | **15.1** | **32.6** | **5.2** | **118.7** | **519.4** | **229.1** | **10.1** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72(2013) | Салат картофельный 100 | 100.0 | 1.9 | 5.4 | 13.4 | 110.0 | 0.1 | 12.2 | 0.0 | 2.3 | 14.0 | 56.0 | 21.0 | 0.8 |
| 43(2008) | Суп Свекольник | 250.0 | 1.9 | 6.3 | 10.1 | 104.2 | 0.1 | 11.4 | 0.2 | 2.4 | 45.7 | 73.1 | 21.7 | 1.5 |
| 405(2013) | Курица в соусе с томатом | 110.0 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192.0 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 1.0 | 34.0 | 90.0 | 16.0 | 1.0 |
| 227 (2008) | Макаронные изделия отварные | 180.0 | 6.6 | 6.6 | 35.4 | 272.3 | 0.1 | 0.0 | 41.2 | 1.0 | 11.1 | 52.9 | 10.1 | 1.2 |
| 511(2013) | Компот из смородины черной с/м | 200.0 | 0.3 | 0.1 | 18.1 | 74.2 | 0.0 | 9.0 | 0.0 | 0.2 | 7.1 | 8.4 | 2.7 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **920.0** | **29.3** | **32.6** | **110.7** | **898.9** | **0.4** | **34.9** | **41.4** | **7.7** | **130.4** | **353.8** | **91.2** | **6.5** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 313/2008 | Булочка Дорожная 100 гр | 100.0 | 6.8 | 13.3 | 56.8 | 575.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 9.6 | 34.1 | 5.8 | 0.5 |
| 517 (2013) | Кисломолочные Снежок | 252.0 | 7.3 | 6.3 | 10.0 | 213.8 | 0.1 | 1.4 | 40.1 | 0.0 | 240.8 | 180.6 | 28.1 | 0.2 |
| | **ИТОГО Полдник** | **352.0** | **14.1** | **19.6** | **66.8** | **788.8** | **0.2** | **1.4** | **40.1** | **0.6** | **250.4** | **214.7** | **33.9** | **0.7** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА День №4** | **2502.0** | **89.3** | **98.9** | **356.3** | **3000.3** | **1.4** | **58.4** | **114.0** | **15.5** | **595.7** | **1250.9** | **398.3** | **22.9** |

## День №5

## Пятница

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 141/2008 | Запеканка из творога 200 | 200.0 | 24.2 | 16.2 | 22.5 | 332.4 | 0.2 | 1.0 | 153.0 | 0.0 | 334.0 | 446.0 | 54.0 | 1.0 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **530.0** | **31.6** | **21.4** | **74.0** | **614.6** | **0.4** | **9.7** | **153.0** | **0.6** | **523.6** | **654.4** | **116.1** | **5.7** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 422(2013) | Овощи отварные свекла 100 | 100.0 | 1.4 | 3.8 | 3.7 | 55.0 | 0.0 | 21.2 | 0.0 | 0.1 | 37.0 | 24.0 | 13.0 | 0.6 |
| 398/2013 | Печень говяжья по строгановски | 110.0 | 18.0 | 13.8 | 4.3 | 213.0 | 0.3 | 8.5 | 8.0 | 5.4 | 23.0 | 316.0 | 18.0 | 6.7 |
| 219(2008) | Каша гречневая рассыпчатая | 180.0 | 10.2 | 8.4 | 45.0 | 297.0 | 0.2 | 0.0 | 32.4 | 0.7 | 24.6 | 243.0 | 161.1 | 5.5 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **670.0** | **39.6** | **31.1** | **114.3** | **897.2** | **0.8** | **31.4** | **40.5** | **7.1** | **266.1** | **806.4** | **250.8** | **15.7** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5(2013) | Салат из белокач капусты с помидор | 100.0 | 2.3 | 11.0 | 3.9 | 124.0 | 0.0 | 22.0 | 0.1 | 4.7 | 36.0 | 45.0 | 17.0 | 0.8 |
| 50(2008) | Суп картофельный с рыбой | 250.0 | 13.2 | 4.1 | 6.7 | 116.2 | 0.2 | 12.1 | 0.2 | 0.4 | 25.8 | 138.9 | 38.3 | 1.5 |
| 209 (2008) | Биточки куриные с с соусом | 130.0 | 15.6 | 17.7 | 10.6 | 265.8 | 0.1 | 1.3 | 0.1 | 0.8 | 17.8 | 140.8 | 19.5 | 1.5 |
| 242(2013) | Каша перловая рассыпчатая | 180.0 | 5.4 | 7.0 | 38.1 | 239.4 | 0.1 | 0.0 | 36.0 | 0.7 | 30.7 | 191.8 | 23.7 | 1.1 |
| 283(2008) | Компот из смеси сухофруктов | 200.0 | 0.5 | 0.0 | 27.8 | 113.8 | 0.0 | 1.2 | 0.2 | 1.7 | 49.5 | 44.5 | 32.0 | 1.0 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **940.0** | **42.0** | **40.5** | **116.7** | **1005.3** | **0.6** | **36.6** | **36.6** | **9.1** | **178.3** | **634.4** | **150.2** | **7.6** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)150 | 150.0 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 105.8 | 0.0 | 10.5 | 0.0 | 0.3 | 24.2 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| 518 (2013) | Сок виноградный | 200.0 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 140.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.2 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **1.2** | **1.0** | **47.3** | **245.8** | **0.1** | **14.5** | **0.0** | **0.5** | **38.2** | **30.5** | **21.5** | **6.1** |
| | **ИТОГО ЗА День №5** | **2490.0** | **114.4** | **94.0** | **352.3** | **2762.9** | **1.8** | **92.2** | **230.2** | **17.3** | **1006.1** | **2125.7** | **538.5** | **35.1** |

## День №6

## Суббота

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 102/2008 | Каша "Дружба" | 200.0 | 6.6 | 8.3 | 35.1 | 241.1 | 0.1 | 0.3 | 0.0 | 0.1 | 65.2 | 94.4 | 23.6 | 0.5 |
| 377/2008 | Бутерброд с сыром 40 | 40.0 | 5.0 | 8.0 | 7.5 | 122.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.4 | 213.0 | 122.2 | 13.6 | 0.5 |
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **570.0** | **17.3** | **20.1** | **79.8** | **572.0** | **0.7** | **40.3** | **0.0** | **1.2** | **447.6** | **375.0** | **80.3** | **2.6** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72(2013) | Салат картофельный 100 | 100.0 | 1.9 | 5.4 | 13.4 | 110.0 | 0.1 | 12.2 | 0.0 | 2.3 | 14.0 | 56.0 | 21.0 | 0.8 |
| 189/2008 | Биточки из говядины | 100.0 | 18.7 | 15.7 | 15.0 | 277.5 | 0.3 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 65.0 | 252.5 | 37.5 | 2.5 |
| 453(2013) | Соус томатный | 30.0 | 0.3 | 1.1 | 2.0 | 19.7 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 1.4 | 4.6 | 2.3 | 0.1 |
| 235(2008) | Капустка тушеная | 180.0 | 4.7 | 5.8 | 24.2 | 156.9 | 0.1 | 30.6 | 0.1 | 1.3 | 109.8 | 99.0 | 43.2 | 1.8 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **33.4** | **31.9** | **103.9** | **829.0** | **1.0** | **44.6** | **40.1** | **4.6** | **332.6** | **579.5** | **141.7** | **7.2** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4(2013) | Из белокачанной капусты с морковь | 100.0 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136.0 | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0 | 17.0 | 0.6 |
| 138(2004) | Суп картофельный с крупой(пшенно | 250.0 | 2.5 | 3.0 | 18.3 | 113.0 | 0.0 | 8.3 | 0.0 | 0.4 | 25.9 | 0.8 | 0.0 | 1.0 |
| 214 (2008) | Рагу из птицы 280 | 280.0 | 24.5 | 31.2 | 29.0 | 493.7 | 0.2 | 16.5 | 0.6 | 5.1 | 45.7 | 296.9 | 63.1 | 27.9 |
| 282(2008) | Компот из свежих плодов яблок | 200.0 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.6 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 20.1 | 15.6 | 13.2 | 1.7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **930.0** | **35.1** | **45.2** | **108.2** | **984.3** | **0.3** | **62.6** | **0.6** | **11.3** | **161.2** | **450.3** | **122.4** | **33.6** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 590 (2013) | Печенье Кременькульское100 | 100.0 | 7.2 | 9.6 | 74.4 | 417.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 7.3 | 22.5 | 5.0 | 0.5 |
| 518(2013) | Сок яблочный | 250.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **8.2** | **9.8** | **74.6** | **509.0** | **0.0** | **4.0** | **0.0** | **0.9** | **21.3** | **22.5** | **5.0** | **3.3** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА День №6** | **2540.0** | **94.0** | **107.0** | **366.5** | **2894.3** | **2.0** | **151.5** | **40.7** | **17.9** | **962.6** | **1427.3** | **349.3** | **46.7** |

# Неделя №2

## День №7

## Понедельник

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 255/2013 | Каша ячневая вязкая | 200.0 | 7.2 | 6.7 | 39.5 | 289.6 | 0.1 | 1.5 | 0.1 | 0.8 | 85.6 | 126.6 | 38.1 | 1.0 |
| 100/2008 | Сыр твердый (порциями) 15 | 15.0 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 105.0 | 105.0 | 5.0 | 0.1 |
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **545.0** | **13.8** | **11.8** | **66.3** | **472.4** | **0.3** | **39.6** | **0.1** | **1.4** | **241.2** | **303.7** | **72.4** | **3.2** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44(2013) | Салат из белокач капусты и свеклы | 100.0 | 1.6 | 7.1 | 5.9 | 94.0 | 0.0 | 21.8 | 0.0 | 3.2 | 46.0 | 34.0 | 17.0 | 0.9 |
| 202/2008 | Тефтели из говядины"ЕЖИКИ" | 100.0 | 13.1 | 19.4 | 13.5 | 280.3 | 0.1 | 2.1 | 0.1 | 0.9 | 96.0 | 205.6 | 30.4 | 2.4 |
| 435 (2013) | Соус молочный к блюдам 1-й вариан | 30.0 | 1.0 | 2.1 | 2.6 | 33.5 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 35.9 | 27.9 | 4.4 | 0.1 |
| 219(2008) | Каша гречневая рассыпчатая | 180.0 | 10.2 | 8.4 | 45.0 | 297.0 | 0.2 | 0.0 | 32.4 | 0.7 | 24.6 | 243.0 | 161.1 | 5.5 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **31.1** | **37.8** | **105.9** | **889.0** | **0.5** | **24.1** | **32.5** | **5.7** | **226.1** | **591.6** | **236.7** | **11.3** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9(2013) | Салат из моркови и яблок | 100.0 | 0.9 | 10.2 | 7.2 | 124.0 | 0.0 | 5.1 | 0.0 | 4.7 | 29.0 | 37.0 | 25.0 | 1.1 |
| 37(2008) | Борщ с капустой и картофелем | 250.0 | 1.9 | 6.7 | 10.8 | 111.1 | 0.1 | 8.3 | 0.2 | 1.5 | 41.9 | 48.8 | 22.7 | 1.0 |
| 406 (2013) | Плов из отварной птицы280 | 280.0 | 1.8 | 21.2 | 50.5 | 478.6 | 0.0 | 1.7 | 0.0 | 7.1 | 43.8 | 176.5 | 40.2 | 1.7 |
| 519(2013) | Напиток из шиповника 200 гр | 200.0 | 0.7 | 0.3 | 22.8 | 87.0 | 0.0 | 70.0 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 3.0 | 3.0 | 1.5 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 50 | 50.0 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 17.5 | 79.0 | 23.5 | 2.0 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **930.0** | **11.6** | **39.3** | **127.6** | **981.7** | **0.3** | **85.1** | **0.2** | **14.4** | **152.2** | **370.3** | **120.0** | **7.7** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)150 | 150.0 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 105.8 | 0.0 | 10.5 | 0.0 | 0.3 | 24.2 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 518 (2013) | Сок виноградный | 200.0 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 140.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.2 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **1.2** | **1.0** | **47.3** | **245.8** | **0.1** | **14.5** | **0.0** | **0.5** | **38.2** | **30.5** | **21.5** | **6.1** |
| | **ИТОГО ЗА День №7** | **2515.0** | **57.7** | **89.9** | **347.1** | **2588.8** | **1.2** | **163.3** | **32.9** | **22.1** | **657.6** | **1296.0** | **450.6** | **28.3** |

## День №8

## Вторник

### Завтрак

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 108/2008 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200.0 | 7.4 | 8.1 | 35.3 | 243.9 | 0.2 | 1.3 | 0.1 | 0.2 | 132.2 | 184.7 | 47.2 | 1.2 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **580.0** | **17.8** | **13.6** | **106.4** | **620.1** | **0.4** | **10.0** | **0.1** | **1.2** | **329.8** | **419.1** | **114.9** | **6.4** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4(2013) | Из белокачанной капусты с морковью | 100.0 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136.0 | 0.0 | 27.8 | 0.0 | 4.5 | 44.0 | 32.0 | 17.0 | 0.6 |
| 405(2013) | Курица в соусе с томатом | 110.0 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192.0 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 1.0 | 34.0 | 90.0 | 16.0 | 1.0 |
| 414(2013) | Рис отварной | 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 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **670.0** | **29.6** | **36.0** | **115.5** | **905.7** | **0.2** | **31.8** | **0.0** | **6.7** | **265.6** | **430.4** | **119.1** | **5.1** |

### Обед

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 422(2013) | Овощи отварные свекла 100 | 100.0 | 1.4 | 3.8 | 3.7 | 55.0 | 0.0 | 21.2 | 0.0 | 0.1 | 37.0 | 24.0 | 13.0 | 0.6 |
| 46(2008) | Суп картофельный с клецками | 250.0 | 3.8 | 3.3 | 16.8 | 111.9 | 0.1 | 4.3 | 0.2 | 0.3 | 14.4 | 51.9 | 16.9 | 0.7 |
| 189/2008 | Биточки из говядины | 100.0 | 18.7 | 15.7 | 15.0 | 277.5 | 0.3 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 65.0 | 252.5 | 37.5 | 2.5 |
| 195(2013) | Рагу из овощей | 180.0 | 3.6 | 9.6 | 15.2 | 162.0 | 0.1 | 13.8 | 0.0 | 3.5 | 61.2 | 94.5 | 35.1 | 1.3 |
| 283(2008) | Компот из смеси сухофруктов | 200.0 | 0.5 | 0.0 | 27.8 | 113.8 | 0.0 | 1.2 | 0.2 | 1.7 | 49.5 | 44.5 | 32.0 | 1.0 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **910.0** | **33.0** | **33.1** | **108.1** | **866.4** | **0.7** | **40.5** | **40.4** | **6.4** | **245.6** | **540.8** | **154.2** | **7.7** |

### Полдник

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 313/2008 | Булочка Дорожная 100 гр | 100.0 | 6.8 | 13.3 | 56.8 | 575.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 9.6 | 34.1 | 5.8 | 0.5 |
| 517/2013 | Йогурт питьевой 250 | 250.0 | 7.3 | 6.3 | 10.0 | 126.3 | 0.1 | 1.4 | 40.1 | 0.0 | 240.8 | 180.6 | 28.1 | 0.2 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **14.1** | **19.6** | **66.8** | **701.3** | **0.2** | **1.4** | **40.1** | **0.6** | **250.4** | **214.7** | **33.9** | **0.7** |
| | **ИТОГО ЗА День №8** | **2510.0** | **94.5** | **102.3** | **396.8** | **3093.5** | **1.5** | **83.7** | **80.7** | **15.0** | **1091.4** | **1605.0** | **422.1** | **19.9** |

## День №9

## Среда

### Завтрак

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 107/2008 | Каша манная молочная жидкая | 200.0 | 6.2 | 8.1 | 31.1 | 222.0 | 0.1 | 1.4 | 0.1 | 0.5 | 134.8 | 123.3 | 20.5 | 0.4 |
| 377/2008 | Бутерброд с сыром | 45.0 | 5.0 | 8.0 | 7.5 | 122.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.4 | 213.0 | 122.2 | 13.6 | 0.5 |
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **575.0** | **16.9** | **19.9** | **75.8** | **552.9** | **0.7** | **41.4** | **0.1** | **1.6** | **517.2** | **403.9** | **77.2** | **2.5** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 422(2013) | Овощи отварные морковь 100 | 100.0 | 1.4 | 3.8 | 3.7 | 55.0 | 0.0 | 21.2 | 0.0 | 0.1 | 37.0 | 24.0 | 13.0 | 0.6 |
| 294 /2011Д | Запеканка из печени с соусом | 130.0 | 11.8 | 4.7 | 128.8 | 142.3 | 0.1 | 5.4 | 0.0 | 0.0 | 16.3 | 197.4 | 18.1 | 3.6 |
| 173(2013) | Картофель отварной | 180.0 | 3.4 | 7.3 | 22.8 | 171.0 | 0.2 | 25.0 | 0.0 | 0.2 | 19.8 | 95.4 | 36.0 | 1.4 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **24.4** | **19.7** | **204.6** | **633.2** | **0.9** | **52.9** | **0.0** | **1.2** | **215.5** | **484.2** | **104.8** | **7.6** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5(2013) | Салат из белокочанной капусты с ог | 100.0 | 2.3 | 11.0 | 3.9 | 124.0 | 0.0 | 22.0 | 0.1 | 4.7 | 36.0 | 45.0 | 17.0 | 0.8 |
| 63(2008) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250.0 | 2.1 | 6.3 | 10.6 | 107.8 | 0.1 | 18.0 | 0.2 | 0.2 | 44.2 | 53.6 | 21.6 | 0.8 |
| 209 (2008) | Котлета куриная припущенная с соу | 130.0 | 15.4 | 17.5 | 10.5 | 260.4 | 0.1 | 1.2 | 0.1 | 0.6 | 17.5 | 139.0 | 20.5 | 1.5 |
| 227 (2008) | Макаронные изделия отварные | 180.0 | 6.6 | 6.6 | 35.4 | 272.3 | 0.1 | 0.0 | 41.2 | 1.0 | 11.1 | 52.9 | 10.1 | 1.2 |
| 282(2008) | Компот из свежих плодов яблок | 200.0 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.6 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 20.1 | 15.6 | 13.2 | 1.7 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **940.0** | **31.6** | **42.1** | **105.0** | **971.3** | **0.5** | **51.2** | **41.6** | **7.5** | **147.4** | **379.5** | **102.1** | **7.7** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 518(2013) | Сок яблочный | 250.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 92.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 0.0 | 0.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **1.9** | **0.4** | **7.7** | **130.0** | **0.1** | **42.0** | **0.0** | **0.2** | **49.0** | **17.0** | **11.0** | **2.9** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА День №9** | **2555.0** | **74.8** | **82.1** | **393.1** | **2287.4** | **2.1** | **187.5** | **41.8** | **10.5** | **929.1** | **1284.6** | **295.1** | **20.6** |

## День №10

## Четверг

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 132(2008) | Омлет натуральный 195/5 | 200.0 | 16.8 | 26.0 | 4.5 | 318.0 | 0.1 | 0.6 | 0.4 | 0.9 | 158.0 | 300.0 | 24.0 | 3.0 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **530.0** | **19.4** | **26.9** | **33.6** | **452.2** | **0.3** | **7.6** | **0.4** | **1.5** | **189.7** | **366.1** | **51.3** | **7.2** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72(2013) | Салат картофельный 100 | 100.0 | 1.9 | 5.4 | 13.4 | 110.0 | 0.1 | 12.2 | 0.0 | 2.3 | 14.0 | 56.0 | 21.0 | 0.8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 372/2013 | Голубцы ленивые | 100.0 | 8.5 | 8.2 | 4.0 | 125.0 | 0.0 | 12.4 | 0.0 | 0.3 | 34.0 | 103.0 | 21.0 | 1.5 |
| 453(2013) | Соус томатный | 30.0 | 0.3 | 1.1 | 2.0 | 19.7 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 1.4 | 4.6 | 2.3 | 0.1 |
| 242(2013) | Каша перловая рассыпчатая | 180.0 | 5.4 | 7.0 | 38.1 | 239.4 | 0.1 | 0.0 | 36.0 | 0.7 | 30.7 | 191.8 | 23.7 | 1.1 |
| 493(2013) | Чай с сахаром | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.1 | 7.7 | 4.2 | 0.8 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **21.3** | **22.5** | **96.4** | **678.3** | **0.3** | **25.0** | **36.0** | **4.2** | **103.7** | **436.5** | **91.8** | **6.0** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21/2013 | Салат из свежих помидор с перцем | 100.0 | 1.0 | 10.1 | 3.4 | 109.0 | 0.1 | 42.6 | 0.0 | 5.1 | 23.0 | 22.0 | 15.0 | 0.8 |
| 158(2013) | Суп с макаронными изделиями и кар | 250.0 | 2.5 | 2.7 | 18.5 | 109.5 | 0.1 | 6.0 | 0.0 | 1.4 | 13.5 | 53.0 | 19.7 | 0.8 |
| 398/2013 | Печень говяжья по строгановски | 110.0 | 18.0 | 13.8 | 4.3 | 213.0 | 0.3 | 8.5 | 8.0 | 5.4 | 23.0 | 316.0 | 18.0 | 6.7 |
| 173(2013) | Картофель отварной | 180.0 | 3.4 | 7.3 | 22.8 | 171.0 | 0.2 | 25.0 | 0.0 | 0.2 | 19.8 | 95.4 | 36.0 | 1.4 |
| 511(2013) | Компот из облепихи с/м | 200.0 | 0.3 | 0.1 | 18.1 | 74.2 | 0.0 | 9.0 | 0.0 | 0.2 | 7.1 | 8.4 | 2.7 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **920.0** | **30.2** | **34.7** | **96.7** | **822.9** | **0.7** | **91.1** | **8.0** | **13.1** | **104.9** | **568.2** | **111.1** | **11.7** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 312 (2008) | Булочка Домашняя 100 гр | 100.0 | 7.3 | 11.8 | 61.3 | 194.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 1.2 | 20.4 | 74.3 | 12.3 | 1.0 |
| 517/2013 | Йогурт питьевой 250 | 250.0 | 7.3 | 6.3 | 10.0 | 126.3 | 0.1 | 1.4 | 40.1 | 0.0 | 240.8 | 180.6 | 28.1 | 0.2 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **14.6** | **18.1** | **71.3** | **320.3** | **0.2** | **1.4** | **40.2** | **1.2** | **261.2** | **254.9** | **40.4** | **1.2** |
| | **ИТОГО ЗА День №10** | **2490.0** | **85.5** | **102.2** | **298.0** | **2273.7** | **1.5** | **125.2** | **84.6** | **20.0** | **659.5** | **1625.7** | **294.6** | **26.1** |

## День №11

## Пятница

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 102/2008 | Каша "Дружба" | 200.0 | 6.6 | 8.3 | 35.1 | 241.1 | 0.1 | 0.3 | 0.0 | 0.1 | 65.2 | 94.4 | 23.6 | 0.5 |
| 379(2008) | Бутерброд с маслом 40 | 40.0 | 1.7 | 15.1 | 10.3 | 183.6 | 0.4 | 0.6 | 0.0 | 0.5 | 9.6 | 20.4 | 7.6 | 0.4 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 112/2013 | Мандарины(Плоды свежие)100 | 100.0 | 0.9 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.1 | 38.0 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 17.0 | 11.0 | 0.1 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **570.0** | **16.2** | **28.4** | **94.6** | **700.9** | **0.7** | **40.6** | **0.0** | **1.2** | **283.3** | **329.2** | **95.3** | **3.5** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21/2013 | Салат из свежих помидор с перцем | 100.0 | 1.0 | 10.1 | 3.4 | 109.0 | 0.1 | 42.6 | 0.0 | 5.1 | 23.0 | 22.0 | 15.0 | 0.8 |
| 209 (2008) | Шницель куриный припущенный | 100.0 | 15.4 | 17.5 | 10.5 | 260.4 | 0.1 | 1.2 | 0.1 | 0.6 | 17.5 | 139.0 | 20.5 | 1.5 |
| 435 (2013) | Соус молочный к блюдам 1-й вариан | 30.0 | 1.0 | 2.1 | 2.6 | 33.5 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 35.9 | 27.9 | 4.4 | 0.1 |
| 130 (2008) | Пюре из гороха с маслом | 180.0 | 20.7 | 4.5 | 45.7 | 295.3 | 0.7 | 12.6 | 0.0 | 0.6 | 104.5 | 297.5 | 96.4 | 6.1 |
| 497/2013 | Какао с молоком(2й вариант) | 200.0 | 5.0 | 4.4 | 31.7 | 186.0 | 0.1 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 163.0 | 150.0 | 39.0 | 1.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **690.0** | **48.1** | **39.3** | **123.5** | **1030.4** | **1.1** | **58.3** | **0.2** | **7.2** | **362.4** | **709.8** | **194.9** | **11.4** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44(2013) | Салат из белокач капусты и свеклы | 100.0 | 1.6 | 7.1 | 5.9 | 94.0 | 0.0 | 21.8 | 0.0 | 3.2 | 46.0 | 34.0 | 17.0 | 0.9 |
| 132(2004) | Рассольник"Ленинградский" | 250.0 | 3.0 | 4.5 | 20.1 | 135.0 | 0.1 | 9.8 | 0.2 | 2.4 | 30.1 | 85.8 | 33.4 | 1.2 |
| 203(2008) | Фрикадельки из говядины паровые | 100.0 | 15.0 | 14.0 | 7.4 | 215.3 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 12.3 | 152.5 | 20.9 | 2.2 |
| 453(2013) | Соус томатный | 30.0 | 0.3 | 1.1 | 2.0 | 19.7 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 1.4 | 4.6 | 2.3 | 0.1 |
| 219(2008) | Каша гречневая рассыпчатая | 180.0 | 10.2 | 8.4 | 45.0 | 297.0 | 0.2 | 0.0 | 32.4 | 0.7 | 24.6 | 243.0 | 161.1 | 5.5 |
| 511(2013) | Компот из смородины черной с/м | 200.0 | 0.3 | 0.1 | 18.1 | 74.2 | 0.0 | 9.0 | 0.0 | 0.2 | 7.1 | 8.4 | 2.7 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **940.0** | **35.4** | **35.9** | **128.1** | **981.4** | **0.6** | **41.1** | **32.7** | **8.0** | **139.9** | **601.7** | **257.0** | **11.8** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)150 | 150.0 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 105.8 | 0.0 | 10.5 | 0.0 | 0.3 | 24.2 | 16.5 | 13.5 | 3.3 |
| 518 (2013) | Сок виноградный | 200.0 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 140.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.2 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **1.2** | **1.0** | **47.3** | **245.8** | **0.1** | **14.5** | **0.0** | **0.5** | **38.2** | **30.5** | **21.5** | **6.1** |
| | **ИТОГО ЗА День №11** | **2550.0** | **100.9** | **104.6** | **393.5** | **2958.5** | **2.5** | **154.4** | **32.8** | **16.9** | **823.8** | **1671.2** | **568.8** | **32.8** |

## День №12

## Суббота

**Завтрак**

***Комплекс 1 Завтрак1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 296(2013) | Макаронные изделия запеченные с с | 180.0 | 8.2 | 6.4 | 35.0 | 232.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 58.5 | 77.4 | 12.6 | 1.0 |
| 112/2013 | Яблоко(плоды свежие)100 | 100.0 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.2 | 16.1 | 11.0 | 9.0 | 2.2 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30 | 30.0 | 2.2 | 0.2 | 14.7 | 70.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.0 | 19.5 | 4.2 | 0.3 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1** | **540.0** | **15.6** | **10.6** | **89.2** | **517.6** | **0.7** | **8.3** | **0.0** | **2.1** | **215.0** | **249.3** | **57.9** | **5.0** |

***Комплекс 2 Завтрак2***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9(2013) | Салат из моркови и яблок | 100.0 | 0.9 | 10.2 | 7.2 | 124.0 | 0.0 | 5.1 | 0.0 | 4.7 | 29.0 | 37.0 | 25.0 | 1.1 |
| 213(2008) | Птица тушеная 100 | 100.0 | 15.8 | 9.4 | 2.2 | 169.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 44.5 | 141.3 | 17.7 | 1.2 |
| 225(2008) | Рис припущенный | 180.0 | 4.4 | 6.4 | 45.2 | 258.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 6.9 | 95.6 | 31.1 | 0.6 |
| 286(2008) | Кофеный напиток с молоком(1й вари | 200.0 | 2.8 | 3.2 | 19.7 | 118.7 | 0.4 | 1.3 | 0.0 | 0.1 | 123.9 | 94.0 | 18.0 | 0.3 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50 | 50.0 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2** | **660.0** | **28.9** | **29.9** | **103.9** | **816.0** | **0.6** | **6.5** | **0.1** | **6.0** | **222.8** | **441.2** | **111.5** | **4.9** |

**Обед**

***Комплекс 3 Обед1***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25(2013) | Салат из сырых овощей (1йвариант) | 100.0 | 1.1 | 6.1 | 3.7 | 65.0 | 0.0 | 13.5 | 0.0 | 2.9 | 26.0 | 34.0 | 19.0 | 0.6 |
| 145(2013) | Суп картофельный с фасолью(с боб | 250.0 | 4.9 | 5.4 | 20.2 | 148.3 | 0.1 | 5.8 | 0.0 | 2.5 | 41.5 | 137.8 | 38.3 | 1.8 |
| 209 (2008) | Биточки куриные с с соусом | 130.0 | 15.6 | 17.7 | 10.6 | 265.8 | 0.1 | 1.3 | 0.1 | 0.8 | 17.8 | 140.8 | 19.5 | 1.5 |
| 242(2013) | Каша перловая рассыпчатая | 180.0 | 5.4 | 7.0 | 38.1 | 239.4 | 0.1 | 0.0 | 36.0 | 0.7 | 30.7 | 191.8 | 23.7 | 1.1 |
| 513 (2013) | Компот из вишни и яблок | 200.0 | 0.2 | 0.1 | 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 | 3.0 | 0.3 | 19.6 | 94.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 8.0 | 26.0 | 5.6 | 0.4 |
| 109/2013 | Хлеб Новоукраинский 30 | 30.0 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.2 |
| | **ИТОГО Комплекс 3 Обед1** | **940.0** | **32.2** | **37.0** | **126.3** | **962.7** | **0.4** | **22.7** | **36.1** | **7.8** | **145.5** | **585.8** | **127.2** | **7.4** |

**Полдник**

***Полдник***

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 590 (2013) | Печенье Кременькульское100 | 100.0 | 7.2 | 9.6 | 74.4 | 417.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 7.3 | 22.5 | 5.0 | 0.5 |
| 518 (2013) | Сок виноградный 250 | 250.0 | 0.8 | 0.5 | 40.8 | 175.0 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.2 | 14.0 | 14.0 | 8.0 | 2.8 |
| | **ИТОГО Полдник** | **350.0** | **8.0** | **10.1** | **115.2** | **592.0** | **0.0** | **4.0** | **0.0** | **1.1** | **21.3** | **36.5** | **13.0** | **3.3** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО ЗА День №12** | **2490.0** | **84.7** | **87.6** | **434.6** | **2888.2** | **1.8** | **41.5** | **36.2** | **17.1** | **604.5** | **1312.8** | **309.5** | **20.6** |

| **Энергетическая ценность за 12 дней** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг. Ккал** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого Завтрак и Обед | 940.7 | 1029.2 | 3823.1 | 27868.5 | 18.9 | 1279.6 | 649.0 | 195.8 | 8384.1 | 16669.3 | 4492.7 | 306.3 |
| Итого Обед и Полдник | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

| **Среднесуточная энергетическая ценность (калорийност** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энерг. Ккал** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого Завтрак и Обед | 78.4 | 85.8 | 318.6 | 2322.4 | 1.6 | 106.6 | 54.1 | 16.3 | 698.7 | 1389.1 | 374.4 | 25.5 |
| Итого Обед и Полдник | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

**Основание сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Дели принт 2011, "Хлебпродинформ" Москва 2004**

**Учащиеся с длительностью прибывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание**