

Согласовано:
Начальник лагеря



Разработано и утверждено:
Ген. директор
ООО "Большая перемена Нск"
Е.Е. Даниленко



Примерное восемнадцатидневное меню для учащихся, посещающих пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей (двухразовое питание) в столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

Для учащихся с 7 до 11 лет		Вводится с 29 Мая, 2024 г.				Сезон: Лето					Минеральные вещ-ва			
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

День №1

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	153,0	5,1	8,5	24,3	272,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
112/2013	Яблоки	120,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	593,0	12,3	9,5	105,6	662,2	0,2	12,8	0,0	1,0	170,1	244,9	68,7	6,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра свекольная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	2,4	7,0	6,2	133,8	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
406/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	26,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	32,2	40,2	114,0	899,8	0,2	18,9	0,0	8,7	127,3	312,6	93,8	6,4

ИТОГО ЗА День №1

	ИТОГО ЗА День №1	1333,0	44,5	49,7	219,6	1562,0	0,5	31,6	0,1	9,7	297,4	557,4	162,5	12,8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №2

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

301/2013	Омлет натуральный	150,0	12,5	16,7	2,5	279,4	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	35,0	5,0	10,1	7,4	103,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	55,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500,0	24,2	27,7	73,9	674,9	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 37	Салат Летний	60,0	0,0	7,2	2,0	97,3	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
138/2004	Суп картофельный с пшеном	200,0	2,3	7,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №20	Тестели рыбные с соусом красным 70/20	90,0	14,7	8,7	10,6	228,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
291/2013	Макаронные изд. отварные	150,0	5,5	8,0	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	200,0	0,2	0,0	25,0	79,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7

108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	31,3	32,1	130,1	896,5	0,3	4,8	0,1	4,1	98,6	334,2	101,7	6,5
	ИТОГО ЗА День №2	1320,0	55,5	59,8	204,0	1571,4	0,6	18,5	0,3	5,5	254,0	635,4	161,3	14,4

День №3

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	203,0	5,8	10,5	26,8	253,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
112/2013	Апельсин	200,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный	40,0	4,6	0,5	29,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	683,0	19,9	14,5	113,9	662,2	0,3	13,0	0,1	1,3	429,8	472,5	88,9	6,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
131/2013	Свекольник	200,0	2,7	6,6	9,6	117,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной	240,0	20,0	26,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
519 /2013	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	30,5	40,8	105,2	890,0	0,6	79,6	0,1	2,7	94,5	386,6	161,5	11,0
	ИТОГО ЗА День №3	1503,0	50,4	55,3	219,1	1552,2	0,9	92,6	0,2	4,0	524,3	859,1	250,4	17,3

День №4

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба"	153,0	4,9	10,7	18,8	210,2	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	120,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	106,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	593,0	12,1	11,7	100,1	646,3	0,3	12,6	0,1	1,0	157,5	236,3	68,0	6,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра морковная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
146/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	2,2	5,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 70/20	90,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	150,0	5,6	7,7	31,5	178,3	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	200,0	0,0	0,0	23,8	99,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	850,0	28,0	29,8	127,6	904,5	0,3	22,9	0,1	3,9	106,8	405,9	109,3	6,0
	ИТОГО ЗА День №4	1443,0	40,1	41,5	227,7	1550,8	0,6	35,5	0,1	4,9	264,3	642,2	177,2	12,5

День №5

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	98,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
495 /2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	83,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4

108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		543,0	19,5	18,4	98,3	646,3	0,3	2,8	0,1	1,1	377,3	384,7	70,7	3,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	60,0	0,0	6,6	5,6	93,1	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
128/2013	Борщ с капустой/картофелем	200,0	2,5	7,0	8,5	117,6	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус 70/20	90,0	13,2	7,5	6,6	196,9	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
429 /2013	Картофельное пюре	150,0	4,2	7,6	16,3	158,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		820,0	29,0	29,9	123,9	925,2	0,5	19,8	0,0	4,8	144,6	423,6	116,9	9,3

ИТОГО ЗА День №5		1363,0	48,5	48,3	222,2	1571,5	0,7	22,5	0,1	5,9	521,9	808,3	187,6	12,8
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Неделя №2

День №6

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	155,0	6,8	9,1	26,8	232,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
112/2013	Банан	160,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		635,0	14,0	10,1	108,3	633,8	0,3	14,4	0,0	1,0	174,2	276,8	78,3	7,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

422/2013	Овощи отварные свекла	60,0	0,0	5,6	2,5	73,7	0,0	1,7	0,0	0,7	9,9	11,4	5,7	0,4
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	200,0	3,0	5,1	14,8	112,3	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 70/20	90,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
415 /2013	Рис припущенный	150,0	4,5	7,0	32,4	198,2	0,0	0,0	0,0	0,3	4,8	53,6	21,8	0,5
507 /2013	Компот из свежих яблок	200,0	0,2	0,0	25,0	79,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		820,0	29,3	28,3	143,5	905,1	0,3	10,1	0,1	3,2	91,5	303,7	113,6	6,9

ИТОГО ЗА День №6		1455,0	43,3	38,4	251,8	1538,9	0,6	24,5	0,1	4,2	265,6	580,5	191,8	14,0
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №7

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая	150,0	5,6	7,6	27,8	210,3	0,1	1,0	0,0	0,2	99,6	99,9	19,4	0,9
112/2013	Яблоки	120,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		590,0	20,4	11,7	118,3	639,4	0,3	12,8	0,1	1,2	277,1	317,9	77,4	6,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
150/2013	Суп картофельный с рыбой	200,0	8,9	7,9	12,1	184,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №5	Голубцы ленивые с соусом красным 70/20	90,0	13,5	10,4	14,7	213,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
291/2013	Макаронные изд. отварные	150,0	5,5	8,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8

519 /2013	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810,0	35,2	34,2	128,0	932,6	0,4	89,6	0,1	3,3	111,2	386,5	110,2	9,5
	ИТОГО ЗА День №7	1400,0	55,6	45,9	246,3	1572,0	0,7	102,4	0,2	4,5	388,3	704,4	187,6	16,3

День №8

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

313/2013	Залеканка из творога /сгущ. молоко	150,0	17,0	18,8	15,9	283,3	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
112/2013	Абрикос	50,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
495 /2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	91,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	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	50,0	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 Завтрак1	500,0	26,6	21,1	98,1	675,8	0,3	12,2	0,1	1,3	376,5	452,3	84,3	6,9

Обед

Комплекс 3 Обед1

51/2013	Салат из свеклы и моркови	60,0	0,0	7,0	2,1	68,1	0,0	1,5	0,0	2,1	9,0	12,6	7,2	0,3
144/2013	Суп картофельный с горохом	200,0	2,8	7,4	12,1	126,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
407/2013	Рагу из птицы	240,0	23,6	23,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной	200,0	0,0	0,0	23,8	99,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	33,5	38,8	100,4	895,8	0,5	33,8	0,1	6,4	97,8	343,6	109,6	5,9
	ИТОГО ЗА День №8	1320,0	60,1	59,9	198,5	1571,6	0,7	46,0	0,2	7,7	474,3	795,9	193,9	12,8

День №9

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	153,0	5,1	8,5	24,3	272,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
112/2013	Яблоки	120,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	593,0	12,3	9,5	105,8	663,2	0,2	14,5	0,0	1,0	173,3	245,9	69,7	6,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	60,0	0,0	6,6	5,6	93,1	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
134/2013	Рассольник Ленинградский	200,0	2,6	7,2	13,0	117,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с соусом красн 70/20	90,0	15,7	14,8	19,4	206,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	150,0	5,6	7,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	800,0	30,3	37,1	141,2	943,6	0,4	9,6	0,1	3,6	110,9	440,7	97,5	7,1
	ИТОГО ЗА День №9	1393,0	42,6	46,6	247,0	1606,8	0,7	24,0	0,1	4,6	284,1	686,6	167,2	13,6

День №10

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	94,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1

493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	543,0	17,1	17,1	97,4	619,3	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

463/2013	Маринад овощной с томатом	60,0	0,5	6,7	2,6	67,7	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
138/2004	Суп картофельный с пшеном	200,0	2,3	7,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 70/20	90,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
418 /2013	Пюре из гороха с маслом	153,0	15,7	5,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
507 /2013	Компот из свежих яблок	200,0	5,5	7,0	39,0	144,9	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	813,0	43,5	36,5	140,9	943,6	0,5	6,3	0,1	4,3	158,8	461,1	165,1	10,4
	ИТОГО ЗА День №10	1356,0	60,6	53,6	238,3	1562,9	0,8	8,9	0,1	5,4	420,1	755,8	221,8	13,7

Неделя №3

День №11

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	203,0	5,8	10,5	26,8	253,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	45,0	5,0	10,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Абрикос	50,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
495 /2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	91,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	548,0	16,6	22,5	91,8	648,6	0,3	13,0	0,1	1,2	427,3	459,7	85,2	6,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
132/2013	Рассольник Домашний	200,0	2,7	7,2	10,2	115,0	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
406/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
519 /2013	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	32,7	40,4	123,8	868,0	0,3	83,6	0,0	8,7	105,1	314,6	94,2	6,6
	ИТОГО ЗА День №11	1368,0	49,3	62,9	215,6	1516,6	0,5	96,6	0,1	9,9	532,4	774,2	179,4	12,8

День №12

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба"	153,0	4,9	10,7	18,8	210,2	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	100,0	0,0	0,0	14,7	93,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	25,2	67,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	573,0	12,1	11,7	100,3	620,3	0,3	14,3	0,1	1,0	160,7	237,3	69,0	6,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
146/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	2,2	5,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным 70/20	90,0	14,7	8,7	10,6	228,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
291/2013	Макаронные изд. отварные	150,0	5,5	8,0	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	200,0	0,3	0,0	28,1	94,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	870,0	31,3	30,5	126,9	941,2	0,4	16,7	0,1	4,8	88,8	333,5	94,1	7,6
	ИТОГО ЗА День №12	1443,0	43,4	42,2	227,2	1561,5	0,6	31,0	0,1	5,8	249,5	570,8	163,1	14,2

День №13

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	153,0	6,8	9,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
112/2013	Банан	150,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	623,0	20,1	13,0	109,0	641,8	0,4	12,9	0,1	1,1	286,0	362,8	90,3	6,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра морковная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
131/2013	Свекольник	200,0	2,7	6,6	9,6	117,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 70/20	90,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	150,0	5,6	7,7	21,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	37,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный	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	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	30,4	31,0	140,0	942,7	0,3	11,5	0,1	2,9	136,8	432,0	128,5	7,7
	ИТОГО ЗА День №13	1443,0	50,5	44,0	249,0	1584,5	0,7	24,4	0,2	4,0	422,7	794,8	218,8	14,5

День №14

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

313/2013	Запеканка из творога /сгущ. молоко	150,0	17,0	18,8	15,9	283,3	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
112/2013	Яблоки	100,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	570,0	24,2	19,8	97,2	673,4	0,2	12,0	0,1	1,3	260,5	362,3	70,3	6,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 37	Салат Летний	60,0	0,0	7,2	2,0	97,3	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	200,0	3,0	5,1	14,8	112,3	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК35	Котлета Домашняя говяд/свинина с соусом красн 70/20	90,0	15,7	14,8	19,4	206,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
426 /2013	Картофель отварной	150,0	3,8	8,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной	200,0	5,5	8,0	39,0	144,9	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	136,3	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50,0	2,8	0,5	14,2	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810,0	34,6	44,3	133,0	940,5	0,5	41,0	0,1	2,3	100,3	357,2	112,1	6,5
	ИТОГО ЗА День №14	1380,0	58,8	64,1	230,2	1613,9	0,8	53,0	0,2	3,6	360,8	719,5	182,4	13,3

День №15

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

301/2013	Омлет натуральный	150,0	12,5	16,7	2,5	279,4	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7
----------	-------------------	-------	------	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	------	-----

91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	45,0	5,0	10,1	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	200,0	0,1	0,0	25,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	50,0	3,2	0,3	20,5	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	505,0	24,1	27,7	72,6	689,5	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Обед

Комплекс 3 Обед1

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
132/2013	Рассольник Домашний	200,0	2,7	7,2	10,2	115,0	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
407/2013	Рагу из птицы	240,0	23,6	23,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6	2,1
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками	200,0	0,0	0,0	22,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	33,4	38,6	95,7	874,9	0,4	50,2	0,0	7,3	100,7	346,3	113,6	8,2
	ИТОГО ЗА День №15	1325,0	57,5	66,3	168,3	1564,4	0,6	63,8	0,2	8,7	256,1	647,5	173,2	16,1

Неделя №4

День №16

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба"	155,0	4,9	10,7	18,8	230,2	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	150,0	0,0	0,0	14,7	80,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
495 /2013	Чай с молоком	200,0	2,5	1,3	25,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	625,0	14,5	13,0	101,0	641,3	0,3	12,8	0,1	1,0	273,5	326,3	82,0	6,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра свекольная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
150/2013	Суп картофельный с рыбой	200,0	8,9	6,9	12,1	184,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 70/20	90,0	13,0	9,4	18,9	191,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
429 /2013	Картофельное пюре	150,0	4,2	7,6	16,3	158,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
519 /2013	Картофельное пюре	200,0	0,7	0,0	32,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
519 /2013	Напиток из шиповника	60,0	4,4	0,5	29,5	136,3	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	35,2	31,2	133,1	940,9	0,5	88,5	0,1	2,5	144,7	434,9	143,2	7,9
	ИТОГО ЗА День №16	1445,0	49,7	44,2	234,1	1582,2	0,8	101,3	0,2	3,5	418,1	761,2	225,2	14,6

День №17

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	203,0	5,8	10,5	26,8	253,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)	35,0	5,0	10,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Абрикос	100,0	0,0	0,0	14,7	90,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	6,2	2,9	25,9	89,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	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 Завтрак1	588,0	20,3	24,1	91,8	646,6	0,3	13,0	0,1	1,3	429,8	472,5	88,9	6,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра морковная	60,0	0,0	6,1	3,1	64,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
144/2013	Суп картофельный с горохом	200,0	2,8	7,4	12,1	126,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК 32	Кулеш из перловки со свиной	240,0	18,6	25,4	21,6	355,9	0,3	0,8	0,1	0,7	21,1	202,2	30,5	1,7

507 /2013	Компот из свежих яблок	200,0	5,5	7,0	39,0	144,9	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	34,0	46,9	117,4	911,3	0,6	12,4	0,1	2,2	104,6	445,8	120,1	8,6
	ИТОГО ЗА День №17	1408,0	54,3	71,0	209,2	1557,9	0,9	25,3	0,2	3,5	534,4	918,3	209,0	14,9

День №18

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая	203,0	7,2	9,5	30,8	235,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	2,7	6,6	0,0	94,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
493 /2013	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	70,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	543,0	17,1	17,1	97,4	649,3	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

17/2013	Салат из свежих огурцов	60,0	0,0	7,0	0,6	60,6	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
134/2013	Рассольник Ленинградский	200,0	2,6	8,2	13,0	127,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
406/2013	Плов из отварной птицы	240,0	22,2	26,1	26,1	361,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
511 /2013	Компот из облепихи	200,0	0,3	0,0	28,1	94,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	60,0	3,8	0,4	24,6	141,0	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	3,3	0,6	17,0	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820,0	32,2	42,3	109,4	893,3	0,3	17,9	0,0	9,1	83,8	308,5	91,1	7,1
	ИТОГО ЗА День №18	1363,0	49,3	59,4	206,8	1542,6	0,5	20,4	0,1	10,2	345,1	603,2	147,8	10,5

		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Энергетическая ценность за 18 дней													
Итого Завтрак и Обед		707,6	636,5	3569,0	28183,7	12,1	822,2	3,1	105,5	6813,2	12814,9	3400,1	251,0
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 (калорийность) в день													
Итого Завтрак и Обед		50,8	53,0	223,0	1565,8	0,7	45,7	0,2	5,9	378,5	712,0	188,9	14,0
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 для разработки меню являются:
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2004, Пермь 2008, технико-технологические карты