

Согласовано
Начальник лагеря



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



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

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

Неделя №1

День №1

Комплекс Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая													
112/2013	Яблоки	203,0	6,8	11,3	32,2	361,0	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
493 /2013	Чай с сахаром	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
108/2013	Хлеб пшеничный	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
110/2013	Хлеб ржано-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
	ИТОГО Комплекс Завтрак	673,0	14,0	12,3	113,5	751,1	0,2	12,8	0,0	1,0	170,1	244,9	68,7	6,4

Комплекс Обед

119/2013	Икра свекольная													
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	100,0	0,0	9,2	5,2	107,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
406/2013	Плов из отварной птицы	250,0	4,0	7,8	17,8	167,3	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов	280,0	26,9	25,8	30,5	398,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
108/2013	Хлеб пшеничный	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
110/2013	Хлеб ржано-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
	ИТОГО Комплекс Обед	960,0	39,1	43,9	134,9	1051,3	0,2	18,9	0,0	8,7	127,3	312,6	93,8	6,4

ИТОГО ЗА День №1

День №2

Комплекс Завтрак

301/2013	Омлет натуральный													
91/2013	Бутерброд с сыром	200,0	16,7	22,3	3,3	372,5	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7
494 /2013	Чай с лимоном	45,0	5,0	10,1	7,4	123,0	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный	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
110/2013	Хлеб ржано-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
	ИТОГО Комплекс Завтрак	555,0	28,2	33,3	73,4	782,6	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Комплекс Обед

ТТК 37	Салат Летний													
138/2004	Суп картофельный с пшеном	100,0	0,0	11,0	3,3	162,2	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным 70/30	250,0	3,9	7,8	27,0	120,3	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
291/2013	Макаронные изд. отварные	100,0	16,9	9,4	11,5	248,0	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
	ИТОГО Комплекс Обед	180,0	6,6	9,6	34,8	173,9	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	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 Обед	960,0	35,3	38,9	147,3	1038,9	0,3	4,8	0,1	4,1	98,6	334,2	101,7	6,5
	ИТОГО ЗА День №2	1515,0	63,6	72,2	220,8	1821,5	0,6	18,4	0,3	5,5	254,0	635,4	161,2	14,4

День №3

Комплекс Завтрак

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	205,0	5,8	10,5	26,8	283,6	0,1	1,1	0,1	0,6	125,3	188,0	27,9	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	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
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 Завтрак	735,0	19,7	14,5	113,1	739,2	0,3	13,0	0,1	1,3	429,8	472,5	88,9	6,3

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	100,0	0,0	10,7	1,0	101,0	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
131/2013	Свекольник	250,0	4,4	7,3	22,0	147,0	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной	280,0	24,3	25,9	24,0	426,1	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	37,7	45,1	128,4	1062,3	0,6	79,6	0,1	2,7	94,5	386,6	161,5	11,0
	ИТОГО ЗА День №3	1705,0	57,4	59,5	241,5	1801,5	0,9	92,6	0,2	4,0	524,3	859,1	250,4	17,3

День №4

Комплекс Завтрак

260/2013	Каша "Дружба"	205,0	6,5	14,2	24,9	288,9	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	200,0	0,0	0,0	15,7	123,5	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 Завтрак	725,0	13,7	15,2	107,2	722,0	0,3	12,6	0,1	1,0	157,5	236,3	68,0	6,5

Комплекс Обед

119/2013	Икра морковная	100,0	0,0	9,2	5,2	107,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
146/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	3,2	4,6	18,7	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 70/30	100,0	15,1	10,2	20,5	207,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	180,0	6,7	9,2	37,8	251,2	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	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	65,0	3,6	0,7	18,4	117,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	955,0	32,4	34,3	149,0	1087,0	0,3	22,9	0,1	3,9	106,8	405,9	109,3	6,0
	ИТОГО ЗА День №4	1680,0	46,1	49,5	256,2	1809,0	0,6	35,5	0,2	4,9	264,3	642,2	177,3	12,5

День №5

Комплекс Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая	205,0	7,2	9,5	30,8	225,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	30,0	5,1	9,9	0,0	141,5	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	101,0	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 Завтрак	555,0	21,9	21,7	98,3	717,5	0,3	2,8	0,1	1,1	377,3	384,7	70,7	3,4

Комплекс Обед

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	100,0	0,0	10,0	9,3	155,2	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
128/2013	Борщ с капустой/картофелем	250,0	4,1	7,8	10,6	147,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	15,3	8,1	7,2	213,3	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
429 /2013	Картофельное пюре	180,0	5,0	9,1	29,6	189,6	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	26,5	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	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	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	960,0	32,6	36,1	138,1	1082,8	0,5	19,8	0,0	4,8	144,6	423,6	116,9	9,3
	ИТОГО ЗА День №5	1515,0	54,5	57,8	236,4	1800,2	0,8	22,6	0,1	5,9	521,9	808,3	187,6	12,7

Неделя №2

День №6

Комплекс Завтрак

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	205,0	9,0	12,0	35,4	307,8	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	71,0	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 Завтрак	685,0	16,2	13,0	116,9	718,9	0,3	14,4	0,0	1,0	174,2	276,8	78,3	7,1

Комплекс Обед

422/2013	Овощи отварные свекла	100,0	0,0	8,3	4,2	122,8	0,0	1,7	0,0	0,7	9,9	11,4	5,7	0,4
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	250,0	4,8	5,4	28,5	140,4	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,1	10,2	20,5	207,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
415 /2013	Рис припущенный	180,0	5,4	8,4	38,9	237,8	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	33,8	33,5	165,6	1079,5	0,3	10,1	0,1	3,2	91,5	303,7	113,6	6,9
	ИТОГО ЗА День №6	1655,0	50,0	46,5	282,5	1798,4	0,6	24,5	0,1	4,2	265,7	580,5	191,9	14,0

День №7

Комплекс Завтрак

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая	203,0	7,6	10,3	37,6	284,6	0,1	1,0	0,0	0,2	99,6	99,9	19,4	0,9
112/2013	Яблоки	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	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 Завтрак	673,0	22,4	14,4	128,1	713,7	0,3	12,8	0,1	1,2	277,1	317,9	77,4	6,8

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	100,0	0,0	10,7	1,0	101,0	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
150/2013	Суп картофельный с рыбой	250,0	12,1	8,9	15,1	231,0	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №5	Голубцы ленивые с соусом красным 70/30	100,0	15,6	11,3	25,9	231,6	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0

291/2013	Макаронные изд. отварные	180,0	6,6	9,6	34,8	173,9	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	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	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	950,0	43,6	41,7	159,5	1084,1	0,4	89,6	0,1	3,3	111,2	386,5	110,2	9,5

	ИТОГО ЗА День №7	1623,0	66,0	56,1	287,6	1797,8	0,7	102,4	0,2	4,5	388,3	704,4	187,6	16,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №8

Комплекс Завтрак

313/2013	Запеканка из творога /сгущ. Молоко 170/30	200,0	23,7	25,1	21,2	377,7	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
112/2013	Абрикос	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
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	40,0	3,0	0,3	19,7	94,0	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 Завтрак	590,0	32,5	27,3	98,5	746,7	0,3	12,2	0,1	1,3	376,5	452,3	84,3	6,9

Комплекс Обед

51/2013	Салат из свеклы и моркови	100,0	0,0	10,7	3,5	113,5	0,0	1,5	0,0	2,1	9,0	12,6	7,2	0,3
144/2013	Суп картофельный с горохом	250,0	3,5	8,3	25,1	158,0	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
407/2013	Рагу из птицы	280,0	27,5	22,6	24,3	411,5	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	39,3	42,8	125,2	1073,2	0,5	33,8	0,1	6,4	97,8	343,6	109,6	5,9

	ИТОГО ЗА День №8	1560,0	71,9	70,1	223,7	1819,9	0,8	46,0	0,2	7,7	474,3	795,9	193,9	12,8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №9

Комплекс Завтрак

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	203,0	6,8	11,3	32,2	361,0	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
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
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 Завтрак	663,0	13,3	12,2	109,6	728,6	0,2	14,5	0,0	1,0	173,3	245,9	69,7	6,5

Комплекс Обед

ТТК 40	Салат из огурцов и редиса	100,0	0,0	10,0	9,3	155,2	0,1	2,5	0,0	0,0	6,0	10,9	4,3	0,2
134/2013	Рассольник Ленинградский	250,0	4,3	8,0	26,3	146,3	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК35	Котлета Домашняя говяд/свинина с соусом красн 70/30	100,0	18,0	16,0	21,0	223,4	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	180,0	6,7	9,2	37,8	231,0	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	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	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 Обед	940,0	36,6	44,3	173,1	1097,3	0,4	9,6	0,1	3,6	110,9	440,7	97,5	7,1

	ИТОГО ЗА День №9	1603,0	50,0	56,5	282,7	1825,9	0,6	24,1	0,1	4,6	284,2	686,6	167,2	13,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №10

Комплекс Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая	205,0	7,2	9,5	30,8	225,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
----------	-----------------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

100/2013	Сыр твердый (порциями)	30,0	5,1	9,9	0,0	141,5	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	95,0	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 Завтрак	555,0	19,5	20,4	97,4	711,5	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Комплекс Обед

463/2013	Маринад овощной с томатом	100,0	0,8	10,2	4,3	112,8	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
138/2004	Суп картофельный с пшеном	250,0	3,9	7,8	27,0	120,3	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 70/30	100,0	15,1	10,2	20,5	207,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
418 /2013	Пюре из гороха с маслом	183,0	18,8	6,6	35,0	259,5	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
507 /2013	Компот из свежих яблок	150,0	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	923,0	52,4	42,9	174,4	1136,4	0,5	6,3	0,1	4,3	158,8	461,1	165,1	10,4

	ИТОГО ЗА День №10	1478,0	71,9	63,3	271,8	1847,9	0,7	8,9	0,2	5,4	420,1	755,8	221,8	13,7
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Неделя №3

День №11

Комплекс Завтрак

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	205,0	5,8	10,5	26,8	273,6	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	7,4	13,0	9,5	158,1	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	15,7	105,0	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
495 /2013	Чай с молоком	200,0	1,5	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 Завтрак	600,0	18,0	25,4	94,9	718,2	0,3	13,0	0,1	1,2	427,3	459,7	85,2	6,3

Комплекс Обед

119/2013	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,0	9,2	5,2	107,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
132/2013	Рассольник Домашний	250,0	4,4	8,0	22,8	143,8	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
406/2013	Плов из отварной птицы	280,0	26,9	25,8	42,1	398,9	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	40,3	44,2	151,4	1038,3	0,3	83,6	0,0	8,7	105,1	314,6	94,2	6,6

	ИТОГО ЗА День №11	1570,0	58,3	69,5	246,3	1756,6	0,6	96,6	0,1	9,9	532,4	774,3	179,4	12,9
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №12

Комплекс Завтрак

260/2013	Каша "Дружба"	205,0	6,5	14,2	24,9	291,6	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	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
100/2013	Сыр твердый (порциями)	20,0	3,7	2,6	0,0	94,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
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 Завтрак	745,0	17,4	17,8	106,4	790,0	0,3	14,3	0,1	1,0	160,7	237,3	69,0	6,6

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	100,0	0,0	10,7	1,0	101,0	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
146/2013	Суп картофельный с клецками	250,0	3,2	4,6	18,7	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 70/30	100,0	16,9	9,4	11,5	248,0	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
291/2013	Макаронные изд. отварные	180,0	6,6	9,6	34,8	173,9	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	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	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	960,0	34,7	35,4	138,5	1024,3	0,4	16,7	0,1	4,8	88,8	333,5	94,1	7,6
	ИТОГО ЗА День №12	1705,0	52,1	53,2	245,0	1814,3	0,7	31,0	0,2	5,8	249,5	570,8	163,1	14,2

День №13

Комплекс Завтрак

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	203,0	9,0	12,1	35,6	282,2	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	3,2	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 Завтрак	673,0	19,3	16,0	117,8	711,3	0,4	12,9	0,1	1,1	286,0	362,8	90,3	6,8

Комплекс Обед

119/2013	Икра морковная	100,0	0,0	9,2	5,2	107,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
131/2013	Свекольник	250,0	4,4	7,3	22,0	147,0	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,1	10,2	20,5	207,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая	180,0	6,7	9,2	25,8	251,2	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	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	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	960,0	34,4	37,0	154,9	1067,5	0,3	11,5	0,1	2,9	136,8	432,0	128,5	7,7
	ИТОГО ЗА День №13	1633,0	53,7	53,0	272,6	1778,8	0,7	24,4	0,2	4,0	422,7	794,8	218,8	14,5

День №14

Комплекс Завтрак

313/2013	Запеканка из творога /сгущ. Молоко 170/30	200,0	23,7	25,1	21,2	377,7	0,0	0,4	0,1	0,5	198,0	231,3	25,3	0,7
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
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 Завтрак	670,0	30,9	26,1	102,5	767,8	0,2	12,0	0,1	1,3	260,5	362,3	70,3	6,8

Комплекс Обед

ТТК 37	Салат Летний	100,0	0,0	11,0	3,3	162,2	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	12,0	9,0	0,2
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем	250,0	4,8	5,4	18,5	140,4	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6
ТТК35	Котлета Домашняя говяжь/свинина с соусом красн 70/30	100,0	18,0	16,0	21,0	182,0	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
426 /2013	Картофель отварной	180,0	4,6	10,0	32,8	173,0	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	7,0	39,0	144,9	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	41,1	50,6	163,2	1093,6	0,5	41,0	0,1	2,3	100,3	357,2	112,1	6,5
	ИТОГО ЗА День №14	1640,0	72,0	76,6	265,7	1861,5	0,7	53,0	0,2	3,6	360,8	719,5	182,4	13,3

День №15

Комплекс Завтрак														
301/2013	Омлет натуральный	200,0	17,7	22,3	3,3	372,5	0,1	0,3	0,2	0,5	89,7	169,2	13,5	1,7
91/2013	Бутерброд с сыром	45,0	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 Завтрак	565,0	24,9	23,3	84,8	773,6	0,3	13,6	0,2	1,4	155,4	301,2	59,5	7,9

Комплекс Обед														
17/2013	Салат из свежих огурцов	100,0	0,0	10,7	1,0	101,0	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
132/2013	Рассольник Домашний	250,0	4,4	8,0	12,8	143,8	0,1	10,0	0,0	1,9	21,0	56,0	22,2	0,8
407/2013	Рагу из птицы	280,0	28,5	22,6	34,3	411,5	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
		70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	41,2	42,5	119,1	1044,4	0,4	50,2	0,0	7,3	100,7	346,3	113,6	8,2
	ИТОГО ЗА День №15	1535,0	66,1	65,8	203,9	1818,1	0,7	63,8	0,2	8,7	256,1	647,5	173,1	16,1

Неделя №4
День №16

Комплекс Завтрак														
260/2013	Каша "Дружба"	205,0	6,5	14,2	24,9	304,5	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
112/2013	Яблоки	160,0	0,0	0,0	15,7	105,0	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 Завтрак	685,0	16,1	16,5	108,0	740,1	0,3	12,8	0,1	1,0	273,5	326,3	82,0	6,6

Комплекс Обед														
119/2013	Икра свекольная	100,0	0,0	9,2	5,2	107,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
150/2013	Суп картофельный с рыбой	250,0	12,1	7,6	15,1	201,0	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,1	10,2	20,5	207,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
429 /2013	Картофельное пюре	180,0	5,0	9,1	29,6	189,6	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
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
		70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	41,2	37,3	151,7	1094,0	0,5	88,5	0,1	2,5	144,7	434,9	143,2	7,9
	ИТОГО ЗА День №16	1655,0	57,3	53,7	259,7	1834,0	0,8	101,3	0,2	3,5	418,2	761,2	225,2	14,5

День №17

Комплекс Завтрак														
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	7,4	13,0	9,5	158,1	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	120,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	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 Завтрак	598,0	19,7	27,0	93,9	711,7	0,3	13,0	0,1	1,3	429,8	472,5	88,9	6,3

Комплекс Обед														
119/2013	Икра морковная	100,0	0,0	9,2	5,2	57,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5

144/2013	Суп картофельный с горохом	250,0	4,5	8,3	20,0	158,0	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК 32	Кулеш из перловки со свиной	280,0	22,7	25,0	30,2	415,2	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	41,0	50,6	142,9	1066,8	0,6	12,4	0,1	2,2	104,6	445,8	120,1	8,6
	ИТОГО ЗА День №17	1568,0	60,7	77,6	236,8	1778,6	0,9	25,4	0,2	3,5	534,4	918,3	209,0	14,9

День №18

Комплекс Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая	205,0	7,2	9,5	30,8	255,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
100/2013	Сыр твердый (порциями)	30,0	5,1	9,9	0,0	161,5	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 Завтрак	555,0	19,5	20,4	97,4	736,5	0,2	2,6	0,1	1,1	261,3	294,7	56,7	3,3

Комплекс Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов	100,0	0,0	10,7	1,0	101,0	0,0	1,5	0,0	1,4	5,4	11,5	7,4	2,4
134/2013	Рассольник Ленинградский	250,0	4,3	9,3	26,0	158,8	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
406/2013	Плов из отварной птицы	280,0	26,9	18,8	42,1	422,2	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	70,0	4,4	0,5	28,7	164,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	70,0	3,9	0,7	19,8	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс Обед	970,0	39,8	40,0	145,8	1067,4	0,3	17,9	0,0	9,1	83,8	308,5	91,1	7,1

	ИТОГО ЗА День №18	1525,0	59,3	60,4	243,2	1803,9	0,5	20,5	0,1	10,2	345,1	603,2	147,8	10,4
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Энергетическая ценность за 18 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	1004,4	1037,1	4281,6	30766,4	11,8	802,2	2,9	95,4	6468,6	12212,1	3252,4	240,5
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

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	55,8	57,6	237,9	1709,2	0,7	44,6	0,2	5,3	359,4	678,5	180,7	13,4
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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2004, Пермь 2008,
- технично-технологические карты