

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №215 им. Д.А. Бакурова



Шульга А.А.

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



Е.Е. Даниленко

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"

Льгота с 12 лет и старше

Вводится с 1 Сентября 2024 г.

Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 Завтрак

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	633,0	13,5	10,2	98,8	580,5	0,4	13,1	0,1	0,9	201,6	301,7	81,9	6,8

Комплекс 2 Завтрак

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК №4	Тфтели говядина/птица в соусе красном 60/30	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
228/2008	Макаронные изделия с овощами 180	180,0	3,6	9,3	27,6	208,8	0,1	2,1	0,1	1,0	12,6	54,0	23,4	1,1
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	560,0	16,8	22,1	77,4	580,1	0,2	12,4	0,1	3,0	73,0	227,8	60,7	4,4

Обед

Комплекс 3 Обед

134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	26,9	36,6	111,6	889,0	0,7	10,7	0,1	3,9	79,3	435,2	166,8	8,3

ИТОГО ЗА День №1

		1993,0	57,2	68,9	287,8	2049,6	1,3	36,1	0,3	7,8	353,9	964,7	309,4	19,6
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник

Завтрак**Комплекс 1 Завтрак**

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	613,0	15,1	12,4	98,3	554,7	0,3	14,8	0,1	1,1	312,6	350,7	82,2	5,3

Комплекс 2 Завтрак

18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком 30	30,0	0,0	3,2	0,6	30,6	0,0	2,1	0,0	1,4	9,0	9,3	3,9	0,2
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	550,0	27,7	26,5	71,6	616,1	0,3	17,7	0,0	6,2	191,3	379,1	95,8	4,7

Обед**Комплекс 3 Обед**

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с соусом красн60/3	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	815,0	35,0	25,0	126,1	831,0	0,7	80,7	0,1	3,4	190,3	532,2	168,1	12,3

ИТОГО ЗА День №2

	ИТОГО ЗА День №2	1978,0	77,8	63,9	296,0	2001,8	1,3	113,2	0,2	10,6	694,2	1262,0	346,1	22,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №3**Среда****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак**

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	648,0	15,6	16,2	93,1	594,7	0,2	14,8	0,1	1,5	324,5	307,6	64,0	5,9

Комплекс 2 Завтрак

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	590,0	17,5	15,7	80,7	590,6	0,4	38,4	0,1	2,1	82,7	351,0	80,4	7,2

Обед

Комплекс 3 Обед														
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	840,0	27,6	20,5	122,7	816,4	0,5	17,8	0,1	2,4	79,3	342,5	85,8	6,5
	ИТОГО ЗА День №3	2078,0	60,7	52,4	296,5	2001,7	1,1	70,9	0,3	5,9	486,6	1001,1	230,3	19,6

День №4
Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	580,0	18,4	25,8	72,4	606,4	0,5	13,9	0,1	1,2	66,1	288,3	114,8	7,9

Комплекс 2 Завтрак

76 /2013	Винегрет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	550,0	22,9	33,9	75,5	703,4	0,6	3,6	0,2	2,5	62,8	350,4	132,5	6,6

Обед

Комплекс 3 Обед

150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 56	Тефтели из горбуши с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	840,0	30,4	18,6	119,3	816,0	0,6	19,2	0,1	1,8	178,0	556,0	157,4	7,9
	ИТОГО ЗА День №4	1970,0	71,7	78,3	267,2	2125,8	1,7	36,6	0,3	5,5	306,8	1194,6	404,7	22,4

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2

108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	625,0	16,1	10,6	96,2	561,5	0,3	24,0	0,1	1,8	246,3	285,6	68,8	6,0

Комплекс 2 Завтрак

2/2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,0	3,0	3,1	41,4	0,0	4,6	0,0	1,4	9,0	8,7	5,4	0,3
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	560,0	17,2	15,3	90,7	580,0	0,2	7,3	0,1	2,7	188,8	407,4	82,6	3,9

Обед

Комплекс 3 Обед

131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	810,0	29,1	23,8	119,0	835,9	0,3	24,1	0,1	7,1	126,0	363,1	109,9	6,3

ИТОГО ЗА День №5

		1995,0	62,4	49,7	305,9	1977,4	0,8	55,4	0,2	11,6	561,0	1056,0	261,4	16,1
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №6

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	628,0	13,0	20,3	75,9	553,1	0,2	14,7	0,1	0,8	315,8	287,1	74,9	6,1

Комплекс 2 Завтрак

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30,0	0,0	1,5	1,0	19,2	0,0	4,2	0,0	0,8	5,1	9,6	4,8	0,2
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
414/2013	Рис отварной 180	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
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	580,0	16,1	11,9	98,9	573,8	0,2	8,4	0,1	1,8	60,3	234,7	79,1	3,8

Обед

Комплекс 3 Обед

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7

	ИТОГО Комплекс 3 Обед	810,0	29,3	25,9	103,7	779,6	0,4	17,3	0,0	7,5	94,9	381,5	118,5	7,5
	ИТОГО ЗА День №6	2018,0	58,4	58,1	278,5	1906,5	0,8	40,4	0,3	10,1	471,0	903,3	272,5	17,5

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	643,0	14,6	10,8	100,0	571,2	0,2	13,0	0,1	1,1	274,4	300,9	69,7	6,9

Комплекс 2 Завтрак

9 /2013	Салат из моркови и яблок 30	30,0	0,0	3,0	2,2	37,2	0,0	1,5	0,0	1,4	8,7	11,1	7,5	0,3
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	550,0	24,0	21,9	93,8	673,9	0,2	4,1	0,0	8,0	79,4	255,3	68,3	4,1

Обед

Комплекс 3 Обед

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК №2	Тефтели Ежики говядина/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	26,4	28,2	121,0	851,4	0,5	81,0	0,6	4,1	103,6	483,6	229,7	11,4

ИТОГО ЗА День №7

	ИТОГО ЗА День №7	1993,0	65,0	60,9	314,8	2096,5	0,9	98,0	0,7	13,2	457,4	1039,8	367,8	22,4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	593,0	17,3	13,2	98,2	594,1	0,4	12,8	0,1	0,9	312,2	399,0	95,1	5,9

Комплекс 2 Завтрак

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
---------	----------------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	565,0	31,0	13,4	98,0	572,0	0,5	9,2	0,1	1,6	270,0	495,8	152,4	8,4

Обед

Комплекс 3 Обед

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	810,0	29,6	25,9	115,7	820,0	0,4	15,5	0,0	7,3	102,8	384,9	112,3	7,3

	ИТОГО ЗА День №8	1968,0	77,9	52,5	311,9	1986,1	1,3	37,4	0,2	9,8	684,9	1279,7	359,9	21,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №9

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	638,0	14,6	16,2	85,1	560,4	0,2	14,8	0,1	1,1	325,5	319,7	69,2	6,4

Комплекс 2 Завтрак

422/2013	Овощи отварные морковь 30	30,0	0,0	1,1	1,1	16,5	0,0	6,4	0,0	0,0	11,1	7,2	3,9	0,2
ТТК 56	Тфтели из горбуши с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,0	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	580,0	17,2	14,4	76,8	556,8	0,4	15,7	0,1	1,3	121,0	318,3	87,1	4,4

Обед

Комплекс 3 Обед

142/2013	Ши из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	850,0	25,5	16,8	115,2	828,4	0,4	24,8	0,0	4,7	106,9	393,7	94,7	9,5

	ИТОГО ЗА День №9	2068,0	57,3	47,4	277,1	1945,6	1,0	55,3	0,2	7,1	553,4	1031,7	251,0	20,4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
112/2013	Апельсины 200	200,0	0,0	0,0	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	703,0	12,5	12,7	97,8	580,2	0,3	122,4	0,1	1,2	233,1	264,9	88,1	4,0

Комплекс 2 Завтрак

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 180	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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	560,0	17,5	23,7	92,8	666,1	0,1	10,6	0,1	2,2	78,3	288,7	81,3	3,8

Обед

Комплекс 3 Обед

134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые в соусе красном 70/30	100,0	7,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	850,0	21,6	22,8	107,0	832,5	0,5	69,3	0,1	3,2	114,5	380,6	124,5	7,1
	ИТОГО ЗА День №10	2113,0	51,6	59,2	297,6	2078,8	0,9	202,3	0,2	6,5	425,8	934,1	293,9	14,8

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
497/2013	Какао с молоком (2й вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	615,0	18,8	11,5	114,7	627,0	0,3	12,2	0,1	1,8	268,0	333,7	89,5	7,6

Комплекс 2 Завтрак

2/2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,0	3,0	3,1	41,4	0,0	4,6	0,0	1,4	9,0	8,7	5,4	0,3
ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с соусом красн60/30	90,0	8,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр	180,0	10,2	9,4	44,4	203,0	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
497/2013	Какао с молоком (2й вариант) 200	200,0	5,0	4,4	31,7	156,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	560,0	28,2	31,2	113,6	721,4	0,5	6,8	0,6	3,0	223,1	557,9	240,3	9,8

Обед

Комплекс 3 Обед

154 /2013	Суп Крестьянский с пшеном 250	250,0	2,1	5,1	14,6	112,5	0,1	10,0	0,0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,7
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	800,0	28,5	24,4	128,5	852,3	0,3	13,5	0,0	9,3	104,5	345,0	93,8	5,5

	ИТОГО ЗА День №11	1975,0	75,5	67,1	356,8	2200,7	1,1	32,5	0,6	14,1	595,6	1236,6	423,7	22,9
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №12

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	250,6	37,2	0,9
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак	633,0	16,3	15,0	104,4	630,9	0,3	16,3	0,1	1,6	317,9	438,3	85,5	6,6

Комплекс 2 Завтрак

107/2013	Огурцы соленые(овощи натур.) 30	30,0	0,0	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2
ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак	580,0	19,3	17,2	73,4	556,1	0,3	10,5	0,1	1,0	103,3	306,1	76,1	5,2

Обед

Комплекс 3 Обед

158/2013	Суп с макарон. изд и картофелем 250	250,0	2,6	2,8	18,5	109,5	0,1	6,1	0,0	1,4	13,5	53,0	19,7	0,8
ТТК №21	Биточек куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед	840,0	22,6	14,4	128,6	785,9	0,3	34,2	0,1	3,1	100,9	428,8	109,2	6,0

	ИТОГО ЗА День №12	2053,0	58,2	46,6	306,4	1972,9	1,0	61,0	0,3	5,7	522,1	1173,2	270,9	17,7
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак	185,8	174,9	1134,9	7014,7	3,6	286,8	1,2	15,0	3198,0	3877,5	983,7	75,4
Итого Завтрак (комплекс 2)	255,4	247,2	1043,2	7390,3	3,9	144,7	1,6	35,4	1534,0	4172,5	1236,6	66,3
Итого Обед	332,5	282,9	1418,4	9938,4	5,6	408,1	1,3	57,8	1381,0	5027,1	1570,7	95,6

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак	15,5	14,6	94,6	584,6	0,3	23,9	0,1	1,3	266,5	323,1	82,0	6,3
Итого Завтрак (комплекс 2)	21,3	20,6	86,9	615,9	0,3	12,1	0,1	3,0	127,8	347,7	103,1	5,5
Итого Обед	27,7	23,6	118,2	828,2	0,5	34,0	0,1	4,8	115,1	418,9	130,9	8,0

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, Хлебродинформ, Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты