

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 2026 г. \* Сезон: Осень-Зима

| №<br>рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энерг.<br>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 Завтрак1

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013  | Каша пшенная молочная жидкая 200/3 | 203,0        | 10,8        | 13,5        | 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 20            | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8         | 36,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,0          | 31,6         | 9,4         | 0,8        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>   | <b>613,0</b> | <b>15,2</b> | <b>13,9</b> | <b>92,0</b> | <b>544,3</b> | <b>0,2</b> | <b>13,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>194,6</b> | <b>270,1</b> | <b>72,5</b> | <b>6,0</b> |

##### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                                 |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 4./2013   | Салат из б/к капусты с морковью 30              | 30,0         | 0,0         | 2,1         | 3,1         | 34,5         | 0,0        | 2,4        | 0,0        | 1,1        | 13,2        | 17,4         | 9,0         | 0,5        |
| ТТК №2    | Тефтели Ежики свинина/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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>                | <b>560,0</b> | <b>19,1</b> | <b>22,3</b> | <b>87,7</b> | <b>655,5</b> | <b>0,2</b> | <b>4,2</b> | <b>0,1</b> | <b>2,9</b> | <b>65,5</b> | <b>225,7</b> | <b>51,7</b> | <b>4,5</b> |

#### Обед

##### Комплекс 3 Обед1

|           |                                 |              |             |             |              |              |            |            |            |            |             |              |              |            |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 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 свининой 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        |
| 512 /2013 | Компот из кураги 200            | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 20,1         | 81,0         | 0,0        | 0,6        | 0,0        | 0,0        | 10,0        | 5,0          | 3,0          | 0,6        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60               | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,7        | 12,0        | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50         | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>   | <b>800,0</b> | <b>27,0</b> | <b>36,6</b> | <b>107,6</b> | <b>872,0</b> | <b>0,8</b> | <b>9,4</b> | <b>0,1</b> | <b>3,9</b> | <b>78,3</b> | <b>433,2</b> | <b>162,9</b> | <b>8,3</b> |

#### День №2

#### Вторник

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>   | <b>613,0</b> | <b>15,1</b> | <b>12,4</b> | <b>98,3</b> | <b>554,7</b> | <b>0,3</b> | <b>14,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>312,6</b> | <b>350,7</b> | <b>82,2</b> | <b>5,3</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 17/2013  | Салат из свежих огурцов 30       | 30,0         | 0,5         | 3,0         | 1,8         | 36,6         | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 1,4        | 6,6          | 15,9         | 8,1          | 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>550,0</b> | <b>28,2</b> | <b>26,3</b> | <b>72,8</b> | <b>622,1</b> | <b>0,3</b> | <b>17,0</b> | <b>0,0</b> | <b>6,2</b> | <b>188,9</b> | <b>385,7</b> | <b>100,0</b> | <b>4,8</b> |

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

|           |                                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 мясная свинина/птица 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         |
| 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 50                                | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6         |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                          | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6         |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                    | <b>815,0</b> | <b>35,1</b> | <b>25,1</b> | <b>127,6</b> | <b>836,4</b> | <b>0,8</b> | <b>80,7</b> | <b>0,0</b> | <b>3,5</b> | <b>188,8</b> | <b>522,9</b> | <b>164,9</b> | <b>12,1</b> |

**День №3****Среда****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>648,0</b> | <b>15,6</b> | <b>16,2</b> | <b>93,1</b> | <b>594,7</b> | <b>0,2</b> | <b>14,8</b> | <b>0,2</b> | <b>1,4</b> | <b>324,5</b> | <b>307,6</b> | <b>64,0</b> | <b>5,9</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                     |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 2./2013   | Салат Витаминный 30                 | 30,0         | 0,5         | 2,7         | 2,6         | 37,7         | 0,0        | 2,1         | 0,0        | 1,4        | 7,7         | 17,2         | 9,2          | 0,3        |
| ТТК 101   | Суфле куриное с рисом в соусе 70/30 | 100,0        | 9,7         | 14,2        | 10,4        | 216,7        | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,2        | 34,9        | 138,0        | 32,8         | 1,4        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>    | <b>590,0</b> | <b>19,3</b> | <b>26,4</b> | <b>84,3</b> | <b>665,4</b> | <b>0,3</b> | <b>31,2</b> | <b>0,1</b> | <b>2,2</b> | <b>98,6</b> | <b>342,0</b> | <b>104,4</b> | <b>5,5</b> |

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

|           |                                           |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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 10    | Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90,0         | 10,0        | 9,1         | 5,2          | 220,3        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,5        | 28,7        | 69,3         | 15,0        | 0,9        |
| 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        | 30,0         | 8,4         | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0        | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>             | <b>820,0</b> | <b>26,4</b> | <b>20,8</b> | <b>116,3</b> | <b>862,7</b> | <b>0,5</b> | <b>17,8</b> | <b>0,1</b> | <b>2,6</b> | <b>87,6</b> | <b>288,5</b> | <b>80,1</b> | <b>5,3</b> |

**День №4****Четверг****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|        |                               |       |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |      |     |
|--------|-------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 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 20          | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8         | 36,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,0         | 31,6         | 9,4          | 0,8        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>570,0</b> | <b>17,7</b> | <b>25,6</b> | <b>69,0</b> | <b>588,3</b> | <b>0,4</b> | <b>13,9</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>62,6</b> | <b>272,5</b> | <b>110,1</b> | <b>7,4</b> |

#### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |              |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>550,0</b> | <b>22,9</b> | <b>33,9</b> | <b>75,5</b> | <b>703,4</b> | <b>0,6</b> | <b>3,6</b> | <b>0,2</b> | <b>2,6</b> | <b>62,7</b> | <b>350,4</b> | <b>132,5</b> | <b>6,6</b> |

#### Обед

##### Комплекс 3 Обед1

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 №20   | Тефтели из мяты с соусом красным 60/30 | 90,0         | 7,7         | 14,7        | 7,6          | 125,9        | 0,1        | 0,4         | 0,1        | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>          | <b>840,0</b> | <b>30,4</b> | <b>28,6</b> | <b>119,3</b> | <b>816,0</b> | <b>0,7</b> | <b>19,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,9</b> | <b>178,0</b> | <b>556,0</b> | <b>157,4</b> | <b>8,0</b> |

#### День №5

##### Пятница

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                             |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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 30                     | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>            | <b>615,0</b> | <b>15,5</b> | <b>10,5</b> | <b>92,8</b> | <b>543,4</b> | <b>0,2</b> | <b>24,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,8</b> | <b>242,8</b> | <b>269,8</b> | <b>64,1</b> | <b>5,6</b> |

##### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                              |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 73/2013   | Салат картофельный с кукурузой и морковью 30 | 30,0         | 13,1        | 4,1         | 1,9         | 97,2         | 0,1        | 6,1        | 0,0        | 1,9        | 12,0         | 51,6         | 20,4        | 0,8        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>             | <b>560,0</b> | <b>30,3</b> | <b>16,4</b> | <b>89,5</b> | <b>635,8</b> | <b>0,3</b> | <b>8,7</b> | <b>0,1</b> | <b>3,3</b> | <b>191,8</b> | <b>450,3</b> | <b>97,6</b> | <b>4,4</b> |

#### Обед

##### Комплекс 3 Обед1

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 50                | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>          | <b>800,0</b> | <b>28,4</b> | <b>23,7</b> | <b>115,6</b> | <b>817,8</b> | <b>0,3</b> | <b>24,1</b> | <b>0,0</b> | <b>7,2</b> | <b>122,5</b> | <b>347,3</b> | <b>105,2</b> | <b>6,0</b> |

#### День №6

##### Суббота

##### Завтрак

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                               |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 311/2013  | Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес" 155 | 155,0        | 12,3        | 11,7        | 25,0        | 228,2        | 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         | 15,0        | 18,1        | 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         | 2,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>              | <b>580,0</b> | <b>30,0</b> | <b>32,3</b> | <b>75,9</b> | <b>555,1</b> | <b>0,2</b> | <b>14,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,8</b> | <b>315,8</b> | <b>287,1</b> | <b>74,9</b> | <b>6,2</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                                 |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 44/2013   | Салат из б/к капусты и свеклы 30                | 30,0         | 0,0         | 2,1         | 3,1         | 34,5         | 0,0        | 2,4        | 0,0        | 1,1        | 13,2        | 17,4         | 9,0         | 0,5        |
| ТТК №42   | Фрикаделька свинина/птица 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 30                               | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 6,0         | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30                         | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 10,5        | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>                | <b>560,0</b> | <b>14,8</b> | <b>12,4</b> | <b>92,7</b> | <b>547,5</b> | <b>0,1</b> | <b>6,5</b> | <b>0,0</b> | <b>2,1</b> | <b>62,9</b> | <b>220,3</b> | <b>77,2</b> | <b>3,6</b> |

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

|           |                                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
| 407/2013  | Рагу из птицы 250                   | 250,0        | 22,0        | 23,0        | 25,4         | 396,8        | 0,2        | 16,6        | 0,0        | 5,0        | 40,0         | 222,4        | 62,4         | 2,9        |
| 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 50                   | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50             | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>       | <b>800,0</b> | <b>31,9</b> | <b>26,8</b> | <b>100,5</b> | <b>783,9</b> | <b>0,5</b> | <b>25,0</b> | <b>0,0</b> | <b>7,2</b> | <b>101,1</b> | <b>402,5</b> | <b>125,8</b> | <b>8,0</b> |

**Неделя №2****День №7****Понедельник****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>620,0</b> | <b>22,7</b> | <b>18,8</b> | <b>95,1</b> | <b>651,5</b> | <b>0,1</b> | <b>14,6</b> | <b>0,0</b> | <b>6,7</b> | <b>84,4</b> | <b>235,1</b> | <b>65,5</b> | <b>5,9</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                      |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 106/2013  | Огурцы свежие (овощи натуральные) 30 | 30,0         | 0,0         | 1,6         | 4,0         | 33,0         | 0,0        | 3,7        | 0,0        | 0,7        | 4,2         | 16,8         | 6,3         | 0,2        |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 240           | 240,0        | 18,3        | 18,2        | 43,3        | 410,3        | 0,0        | 1,5        | 0,0        | 6,2        | 37,7        | 152,0        | 35,4        | 1,5        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>     | <b>550,0</b> | <b>24,0</b> | <b>20,5</b> | <b>95,6</b> | <b>669,7</b> | <b>0,1</b> | <b>6,3</b> | <b>0,0</b> | <b>7,3</b> | <b>74,9</b> | <b>261,0</b> | <b>67,1</b> | <b>4,0</b> |

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

|          |                                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 свинина/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         |
| 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         |
| 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         |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                   | <b>800,0</b> | <b>25,7</b> | <b>28,2</b> | <b>111,7</b> | <b>848,4</b> | <b>0,4</b> | <b>37,8</b> | <b>0,6</b> | <b>4,0</b> | <b>109,8</b> | <b>483,8</b> | <b>235,8</b> | <b>10,5</b> |

**День №8**

**Вторник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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 30            | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>   | <b>573,0</b> | <b>16,0</b> | <b>13,0</b> | <b>91,4</b> | <b>557,9</b> | <b>0,3</b> | <b>12,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>305,2</b> | <b>367,4</b> | <b>85,7</b> | <b>5,1</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|          |                                       |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |              |            |
|----------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2./2013  | Салат Витаминный 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 №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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>      | <b>565,0</b> | <b>31,4</b> | <b>14,3</b> | <b>98,8</b> | <b>582,6</b> | <b>0,5</b> | <b>4,2</b> | <b>0,1</b> | <b>2,1</b> | <b>262,6</b> | <b>497,6</b> | <b>152,7</b> | <b>8,3</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>   | <b>810,0</b> | <b>29,6</b> | <b>25,9</b> | <b>115,7</b> | <b>820,0</b> | <b>0,4</b> | <b>15,6</b> | <b>0,0</b> | <b>7,4</b> | <b>102,8</b> | <b>384,9</b> | <b>112,4</b> | <b>7,4</b> |

**День №9**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 262/2013  | Каша манная молочная жидкая 200/3 | 203,0        | 6,2         | 10,5        | 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 40           | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>628,0</b> | <b>13,9</b> | <b>19,1</b> | <b>81,7</b> | <b>542,3</b> | <b>0,2</b> | <b>14,8</b> | <b>0,2</b> | <b>1,1</b> | <b>322,0</b> | <b>303,9</b> | <b>64,5</b> | <b>6,0</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                          |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 60/2013   | Салат из свеклы с яблоками 30            | 30,0         | 0,0         | 3,0         | 2,5         | 39,3         | 0,0        | 1,7         | 0,0        | 1,4        | 11,1         | 12,3         | 6,3         | 0,4        |
| ТТК №20   | Тестели из минтая с соусом красным 60/30 | 90,0         | 7,7         | 4,7         | 7,6         | 125,9        | 0,1        | 0,4         | 0,1        | 0,6        | 26,9         | 103,9        | 22,0        | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>         | <b>580,0</b> | <b>17,2</b> | <b>16,3</b> | <b>78,2</b> | <b>579,6</b> | <b>0,4</b> | <b>11,0</b> | <b>0,2</b> | <b>2,6</b> | <b>121,0</b> | <b>323,4</b> | <b>89,5</b> | <b>4,7</b> |

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

|           |                                        |       |     |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|-----------|----------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 142/2013  | Щи 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 | 10,1 | 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 50       | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b> | <b>840,0</b> | <b>24,8</b> | <b>22,7</b> | <b>111,8</b> | <b>810,3</b> | <b>0,5</b> | <b>24,8</b> | <b>0,0</b> | <b>4,8</b> | <b>103,3</b> | <b>377,9</b> | <b>90,0</b> | <b>9,2</b> |

## День №10

### Четверг

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                        |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| ТТК 101   | Суфле куриное с морковью в соусе 60/30 | 90,0         | 10,7        | 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        |
| 112/2013  | Яблоки 100                             | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 9,8         | 47,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,2        | 16,1        | 11,0         | 9,0         | 2,2        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                      | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0         | 19,5         | 4,2         | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30                | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5        | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>       | <b>630,0</b> | <b>19,5</b> | <b>20,7</b> | <b>99,7</b> | <b>672,3</b> | <b>0,1</b> | <b>12,3</b> | <b>0,0</b> | <b>1,0</b> | <b>81,1</b> | <b>290,1</b> | <b>85,2</b> | <b>5,8</b> |

##### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                        |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 44/2013   | Салат из б/к капусты и свеклы 30       | 30,0         | 0,0         | 1,6         | 3,1         | 28,8         | 0,0        | 3,9        | 0,0        | 0,7        | 5,7         | 14,7         | 6,3         | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>       | <b>560,0</b> | <b>17,5</b> | <b>22,3</b> | <b>93,0</b> | <b>654,1</b> | <b>0,1</b> | <b>6,2</b> | <b>0,0</b> | <b>1,5</b> | <b>70,7</b> | <b>293,8</b> | <b>82,5</b> | <b>3,8</b> |

#### Обед

##### Комплекс 3 Обед1

|          |                                                |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 №5   | Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30 | 90,0         | 10,5        | 16,4        | 4,7          | 156,2        | 0,0        | 8,4         | 0,1        | 0,2        | 24,0         | 70,1         | 14,3         | 1,0        |
| 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        |
| 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         | 26,2         | 2,3        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                  | <b>840,0</b> | <b>26,8</b> | <b>29,8</b> | <b>120,0</b> | <b>861,9</b> | <b>0,5</b> | <b>43,9</b> | <b>0,2</b> | <b>1,9</b> | <b>117,6</b> | <b>469,9</b> | <b>108,8</b> | <b>6,5</b> |

## День №11

### Пятница

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                             |              |             |            |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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 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 30                     | 30,0         | 2,0         | 0,4        | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1        | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>            | <b>605,0</b> | <b>14,7</b> | <b>8,3</b> | <b>95,5</b> | <b>533,9</b> | <b>0,2</b> | <b>11,8</b> | <b>0,0</b> | <b>1,8</b> | <b>228,5</b> | <b>260,9</b> | <b>60,8</b> | <b>6,3</b> |

##### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                                  |              |             |             |             |              |            |            |            |            |              |              |              |            |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 463/2013  | Маринад овощной с томатом 30                     | 30,0         | 0,0         | 2,1         | 3,1         | 34,5         | 0,0        | 2,4        | 0,0        | 1,1        | 13,2         | 17,4         | 9,0          | 0,5        |
| ТТК35     | Котлета мясная свинина/птица 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        |
| 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        |
| 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 50                                | 50,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,5         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2          | 0,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>                 | <b>550,0</b> | <b>22,7</b> | <b>26,8</b> | <b>87,6</b> | <b>685,8</b> | <b>0,3</b> | <b>4,1</b> | <b>0,5</b> | <b>2,6</b> | <b>180,8</b> | <b>462,2</b> | <b>205,9</b> | <b>8,0</b> |

#### Обед

##### Комплекс 3 Обед1

|           |                               |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 511/2013  | Компот из клубники 200        | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 17,2         | 71,0         | 0,0        | 6,0         | 0,0        | 0,0        | 11,0        | 10,0         | 9,0          | 0,4        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60             | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0        | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50       | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b> | <b>800,0</b> | <b>28,5</b> | <b>24,6</b> | <b>123,3</b> | <b>834,1</b> | <b>0,3</b> | <b>15,2</b> | <b>0,0</b> | <b>9,3</b> | <b>93,7</b> | <b>343,0</b> | <b>102,6</b> | <b>5,5</b> |

# **День №12**

## **Суббота**

### **Завтрак**

#### **Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 91/2013   | Бутерброд с сыром (2 вар.)35       | 35,0         | 15,0        | 18,1        | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>   | <b>628,0</b> | <b>24,1</b> | <b>30,0</b> | <b>86,7</b> | <b>598,1</b> | <b>0,2</b> | <b>14,8</b> | <b>0,2</b> | <b>1,4</b> | <b>356,2</b> | <b>433,3</b> | <b>81,5</b> | <b>6,5</b> |

#### **Комплекс 2 Завтрак2**

|           |                                      |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 25/2013   | Салат из сырых овощей (1 вариант) 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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>     | <b>550,0</b> | <b>24,6</b> | <b>20,4</b> | <b>70,8</b> | <b>571,4</b> | <b>0,3</b> | <b>18,6</b> | <b>0,0</b> | <b>4,7</b> | <b>77,4</b> | <b>291,0</b> | <b>84,1</b> | <b>5,1</b> |

### **Обед**

#### **Комплекс 3 Обед1**

|          |                                       |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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         | 12,4        | 8,9          | 81,7         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,3        | 12,9         | 47,0         | 20,5         | 0,6        |
| 423/2013 | Капуста тушеная 180                   | 180,0        | 6,7         | 16,5        | 17,0         | 350,0        | 0,1        | 30,6        | 0,1        | 1,3        | 109,8        | 99,0         | 43,2         | 1,8        |
| ТТК 60   | Компот из смеси ягод с/м 200          | 200,0        | 0,0         | 0,0         | 23,5         | 94,0         | 0,0        | 26,8        | 0,0        | 0,0        | 18,2         | 3,2          | 9,0          | 0,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50                     | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 50               | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>         | <b>820,0</b> | <b>22,4</b> | <b>32,7</b> | <b>109,5</b> | <b>843,2</b> | <b>0,4</b> | <b>64,8</b> | <b>0,1</b> | <b>3,6</b> | <b>181,9</b> | <b>313,7</b> | <b>122,9</b> | <b>6,3</b> |

| Энергетическая ценность за 12 дней |  | Б     | Ж     | У      | Энерг. Ккал | В1  | С     | А   | Е    | Ca     | Р      | Mg     | Fe   |
|------------------------------------|--|-------|-------|--------|-------------|-----|-------|-----|------|--------|--------|--------|------|
| Итого Комплекс 1 Завтрак1          |  | 220,0 | 220,8 | 1071,2 | 6936,5      | 2,6 | 176,4 | 1,2 | 20,0 | 2830,3 | 3648,5 | 911,0  | 72,0 |
| Итого Комплекс 2 Завтрак2          |  | 272,0 | 258,3 | 1026,5 | 7572,9      | 3,5 | 121,6 | 1,3 | 40,1 | 1457,8 | 4103,4 | 1245,2 | 63,3 |
| Итого Комплекс 3 Обед1             |  | 337,0 | 325,5 | 1378,9 | 10006,7     | 6,1 | 378,2 | 1,3 | 57,3 | 1465,4 | 4923,6 | 1568,8 | 93,1 |

| Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день |  | Б    | Ж    | У     | Энерг. Ккал | В1  | С    | А   | Е   | Ca    | Р     | Mg    | Fe  |
|--------------------------------------------------------------|--|------|------|-------|-------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| Итого Комплекс 1 Завтрак1                                    |  | 18,3 | 18,4 | 89,3  | 578,0       | 0,2 | 14,7 | 0,1 | 1,7 | 235,9 | 304,0 | 75,9  | 6,0 |
| Итого Комплекс 2 Завтрак2                                    |  | 22,7 | 21,5 | 85,5  | 631,1       | 0,3 | 10,1 | 0,1 | 3,3 | 121,5 | 342,0 | 103,8 | 5,3 |
| Итого Комплекс 3 Обед1                                       |  | 28,1 | 27,1 | 114,9 | 833,9       | 0,5 | 31,5 | 0,1 | 4,8 | 122,1 | 410,3 | 130,7 | 7,8 |

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Хлебпродинформ" Москва 2004, Москва-Дели 2011, ТТК, разработанные ООО «Большая Перемена Нск» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска