

Согласованно:

Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

" 01 " сентября 2021 г.

Разработано:

Ген. Директор

ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

2021 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное МЕНЮ для ОВЗ учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК"

ОВЗ 123 руб. с 7 до 11 лет * Вводится с 01 Сентября 2021 г.

Сезон: Осень

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 пшеничная молочная жидкая	150.0	5.8	7.1	26.8	212.7	0.1	0.2	0.0	0.2	83.4	108.8	26.7	1.9
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
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	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	560.0	10.7	8.3	81.4	502.2	0.3	13.5	0.0	1.2	138.3	196.2	60.5	7.1

Обед

Комплекс 3 Обед1

4 (2013)	Салат из белочак капусты с моркови	60.0	0.9	6.0	5.7	81.6	0.0	16.7	0.0	2.7	26.4	19.2	10.2	0.4
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
405 /2013	Курица в соусе с томатом 90	90.0	10.2	10.1	3.7	144.0	0.0	1.7	0.0	0.4	25.5	67.5	12.0	0.8
228/2008	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	5.4	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
507 /2013	Компот из вишни 200	200.0	0.5	0.0	23.1	96.0	0.0	4.3	0.0	0.2	22.0	16.0	14.0	1.1
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810.0	24.3	26.6	106.3	724.2	0.3	32.5	0.2	7.2	126.2	291.1	96.0	5.7

Комплекс 4 Обед2

19 (2013)	Салат из свежих помидоров и огурц	60.0	0.5	3.0	2.1	68.4	0.0	8.5	0.0	1.6	10.2	19.2	9.6	0.4
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
388/2013	Тефтели из говядины в молоч. соусе	110.0	11.8	12.2	9.1	194.3	0.1	1.1	0.1	0.5	26.3	125.7	17.1	1.8
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
507 /2013	Компот из вишни 200	200.0	0.5	0.0	23.1	96.0	0.0	4.3	0.0	0.2	22.0	16.0	14.0	1.1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	850.0	29.5	28.2	121.0	892.9	0.5	23.7	0.3	6.1	121.3	522.8	229.1	10.7

Полдник
Полдник

112/2013	Яблоко(плоды свежие)100	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	0.0	7.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
518 (2013)	Сок яблочно-грушевый	200.0	0.0	0.0	22.0	92.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.4
	ИТОГО Полдник	300.0	0.4	0.4	31.8	136.0	0.1	11.0	0.0	0.4	30.1	25.0	17.0	4.6
	ИТОГО ЗА День №1	2520.0	64.9	63.5	340.5	2255.3	1.2	80.7	0.6	14.9	415.9	1035.0	402.6	28.2

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая вязкая	155.0	5.4	5.0	29.6	185.2	0.1	0.2	0.0	0.5	88.1	143.7	32.2	0.6
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	100.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
497/2013	Какао с молоком(2й вариант)	200.0	5.0	4.4	31.7	186.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	515.0	15.2	10.6	100.7	599.6	0.3	12.4	0.0	1.6	291.8	377.1	103.0	6.7

Обед

Комплекс 3 Обед1

18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым	60.0	0.0	6.4	1.2	61.2	0.0	4.2	0.0	2.8	18.0	18.6	7.8	0.4
37(2008)	Борщ с капустой и картофелем	250.0	1.9	6.7	10.8	111.1	0.1	8.3	0.2	1.5	41.9	48.8	22.7	1.0
407/2013	Рагу из птицы 200	200.0	17.6	22.4	20.8	352.7	0.1	11.9	0.0	3.5	28.6	158.9	44.6	2.1
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810.0	26.5	36.4	91.9	803.0	0.4	94.4	0.2	8.9	126.0	334.3	107.2	7.4

Комплекс 4 Обед2

2 (2013)	Салат витаминный 60	60.0	0.6	6.0	6.3	82.8	0.0	9.2	0.0	2.8	18.0	17.4	10.8	0.5
37(2008)	Борщ с капустой и картофелем	250.0	1.9	6.7	10.8	111.1	0.1	8.3	0.2	1.5	41.9	48.8	22.7	1.0
346/2013	Котлета рыбная любительская/ мин	80.0	9.8	2.9	5.0	84.8	0.1	0.8	0.0	0.8	29.6	121.6	20.8	0.6
453 /2013	Соус томатный /раст. масло 30	30.0	0.3	1.1	2.0	19.7	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	4.6	2.3	0.1
415 /2013	Рис припущенный 150	150.0	3.5	6.0	32.4	198.2	0.0	0.0	0.0	0.3	4.8	53.6	21.8	0.5
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
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	870.0	23.1	23.6	115.6	774.5	0.3	88.8	0.3	6.5	133.2	354.0	110.4	6.7

Полдник

Полдник

312 (2008)	Булочка Домашняя 100 гр	100.0	7.3	11.8	61.3	194.0	0.1	0.0	0.1	1.2	20.4	74.3	12.3	1.0
517/2013	Йогурт питьевой	200.0	5.8	5.0	8.0	101.0	0.1	1.4	40.1	0.0	240.8	180.6	28.1	0.2
	ИТОГО Полдник	300.0	13.1	16.8	69.3	295.0	0.2	1.4	40.2	1.2	261.2	254.9	40.4	1.2
	ИТОГО ЗА День №2	2495.0	77.9	87.4	377.5	2472.1	1.2	197.0	40.7	18.2	812.1	1320.2	360.9	22.0

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	205.0	5.1	6.6	32.6	210.1	0.1	1.4	0.1	0.2	131.9	143.7	30.4	0.4
376/2008	Бутерброд с маслом и сыром 45	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	550.0	20.9	20.2	98.5	666.8	0.6	2.8	0.2	1.8	466.3	474.7	90.5	3.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

44(2013)	Салат из капусты белокачаной и св	60.0	0.9	4.2	3.5	56.4	0.0	13.1	0.0	1.9	27.6	20.4	10.2	0.5
144(2013)	Суп картофельный(горох) с бобовым	250.0	2.3	4.2	15.1	108.0	0.2	8.6	0.1	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200.0	15.2	15.1	36.1	341.9	0.0	1.2	0.0	5.1	31.4	126.7	29.5	1.2
520 /2013	Напиток клюквенный 200	200.0	0.1	0.0	20.7	83.0	0.0	1.2	0.0	0.0	3.0	2.0	3.0	0.2
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	810.0	24.8	24.4	111.7	770.3	0.4	24.1	0.1	8.4	106.5	319.8	97.3	5.3

Комплекс 4 Обед2

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
144(2013)	Суп картофельный(горох) с бобовым	250.0	2.3	4.2	15.1	108.0	0.2	8.6	0.1	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
353/2018	Запеканка из печени с рисом /соус с	110.0	9.6	4.7	8.8	115.9	0.1	4.6	0.0	0.6	14.8	176.0	14.8	3.6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150.0	3.2	6.6	16.3	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
520 /2013	Напиток клюквенный 200	200.0	0.1	0.0	20.7	83.0	0.0	1.2	0.0	0.0	3.0	2.0	3.0	0.2
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	870.0	22.3	18.6	99.4	658.9	0.6	32.2	0.1	2.1	123.5	448.7	108.7	8.5

Полдник

Полдник

112/2013	Мандарины (плоды свежие)100	100.0	0.9	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
518 (2013)	Сок вишневым	200.0	1.4	0.4	22.8	92.0	0.0	4.0	0.2	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	2.3	0.6	30.3	130.0	0.1	42.0	0.2	0.2	49.0	31.0	19.0	2.9
	ИТОГО ЗА День №3	2530.0	70.3	63.8	339.9	2226.0	1.7	101.1	0.6	12.6	745.3	1274.2	315.5	20.3

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

107/2008	Каша манная молочная жидкая	205.0	4.5	5.9	22.7	162.5	0.1	1.1	0.1	0.4	101.1	94.5	15.4	0.3
112(2013)	Бананы (плоды свежие)	150.0	3.0	0.1	42.0	192.0	0.1	20.0	0.0	0.8	16.0	56.0	84.0	1.2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3

108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	635.0	12.6	6.7	109.3	560.7	0.3	21.1	0.1	2.0	146.6	226.9	120.1	3.4

Обед

Комплекс 3 Обед1

50(2008)	Суп картофельный с рыбой	250.0	13.2	4.1	6.7	116.2	0.2	12.1	0.2	0.4	25.8	138.9	38.3	1.5
422(2013)	Овощи отварные свекла 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
398/2013	Печень говяжья по строгановски 90	90.0	14.7	11.3	3.5	174.3	0.2	7.0	6.6	4.4	18.8	258.6	14.7	5.5
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	830.0	42.9	26.1	106.0	832.7	0.8	32.3	6.8	6.3	127.6	706.9	222.8	15.0

Комплекс 4 Обед2

5(2013)	Салат из б/к капуста с помидорами и	60.0	1.3	6.6	2.3	74.4	0.0	13.2	0.1	2.8	21.6	27.0	10.2	0.5
50(2008)	Суп картофельный с рыбой	250.0	13.2	4.1	6.7	116.2	0.2	12.1	0.2	0.4	25.8	138.9	38.3	1.5
412/2013	Биточек куриный с соусом 80/20	100.0	12.6	14.2	8.6	212.7	0.1	0.7	0.0	0.0	29.7	75.4	14.9	0.9
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	19.5	159.5	19.5	0.9
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	840.0	37.2	32.3	105.7	868.7	0.5	26.5	0.4	4.7	143.1	493.2	109.6	6.9

Полдник

Полдник

313/2008	Булочка Дорожная 100 гр	100.0	6.8	13.3	56.8	575.0	0.1	0.0	0.0	0.6	9.6	34.1	5.8	0.5
517 (2013)	Кисломолочные Снежок	200.0	5.8	5.0	8.0	171.0	0.1	1.4	40.1	0.0	240.8	180.6	28.1	0.2
	ИТОГО Полдник	300.0	12.6	18.3	64.8	746.0	0.2	1.4	40.1	0.6	250.4	214.7	33.9	0.7

	ИТОГО ЗА День №4	2605.0	105.3	83.4	385.8	3008.1	1.8	81.2	47.4	13.7	667.7	1641.7	486.4	26.1
--	-------------------------	---------------	--------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром	155.0	6.9	5.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	49.2	65.0	10.6	0.8
119 (2013)	Икра морковная	60.0	1.4	4.2	6.2	69.0	0.0	4.7	0.0	2.3	26.4	34.8	18.0	1.0
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	515.0	14.7	10.5	87.2	506.1	0.2	7.6	0.0	4.3	115.3	208.8	59.7	4.7

Обед

Комплекс 3 Обед1

25 (2013)	Салат из сырых овощей(1вариант)	60.0	0.6	3.6	2.2	39.0	0.0	8.1	0.0	1.7	15.6	20.4	11.4	0.4
-----------	---------------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

43(2008)	Суп Свекольник	250.0	1.9	6.3	10.1	104.2	0.1	11.4	0.2	2.4	45.7	73.1	21.7	1.5
412/2013	Шницель куриный припущенный 80	80.0	12.0	8.6	7.4	150.9	0.1	0.7	0.0	0.3	29.7	75.4	14.9	0.9
444 /2013	Соус сметанный с томатом 30	30.0	1.0	6.4	1.9	69.1	0.0	0.4	0.0	0.1	27.0	22.3	4.6	0.1
414/2013	Рис отварной 150	150.0	3.7	6.1	33.8	204.6	0.0	0.0	0.0	0.3	5.1	70.8	22.8	0.5
511 /2013	Компот из смородины черной 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	850.0	24.5	31.7	102.2	785.0	0.4	44.6	0.3	5.7	152.6	345.4	104.1	5.5

Комплекс 4 Обед2

72 (2013)	Салат Картофельный 60	60.0	1.1	3.2	8.0	66.0	0.1	7.3	0.0	1.4	8.4	33.6	12.6	0.5
43(2008)	Суп Свекольник	250.0	1.9	6.3	10.1	104.2	0.1	11.4	0.2	2.4	45.7	73.1	21.7	1.5
405 /2013	Курица в соусе с томатом 90	90.0	10.2	10.1	3.7	144.0	0.0	1.7	0.0	0.4	25.5	67.5	12.0	0.8
228/2008	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	5.4	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
511 /2013	Компот из смородины черной 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	830.0	24.0	25.7	97.6	676.3	0.4	44.5	0.2	5.8	114.8	293.3	83.1	5.6

Полдник

Полдник

112/2013	Яблоко(плоды свежие)100	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	0.0	7.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
518 (2013)	Сок виноградный	200.0	0.6	0.4	32.6	140.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	1.0	0.8	42.4	184.0	0.1	11.0	0.0	0.4	30.1	25.0	17.0	5.0

	ИТОГО ЗА День №5	2495.0	64.2	68.7	329.4	2151.3	1.0	107.6	0.6	16.2	412.8	872.5	263.9	20.7
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №6

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

102/2008	Каша "Дружба"	155.0	4.8	6.0	25.6	176.4	0.1	0.2	0.0	0.1	48.9	70.8	17.7	0.4
377/2008	Бутерброд с сыром 40	40.0	5.0	8.0	7.5	122.0	0.0	0.7	0.0	0.4	213.0	122.2	13.6	0.5
112/2013	Мандарины (плоды свежие)100	100.0	0.9	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	525.0	15.5	17.8	70.3	507.3	0.7	40.2	0.0	1.1	431.3	351.4	74.4	2.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

72 (2013)	Салат Картофельный 60	60.0	1.1	3.2	8.0	66.0	0.1	7.3	0.0	1.4	8.4	33.6	12.6	0.5
-----------	-----------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----

Неделя №2

138(2004)	Суп картофельный с крупой(рисом)	250.0	2.2	2.1	13.6	82.7	0.1	7.8	10.0	0.2	23.7	73.1	29.1	1.0
-----------	----------------------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----

Неделя №1

381/2013	Биточек из говядины б/соуса 80	80.0	14.2	14.0	11.4	228.8	0.1	0.0	0.0	0.4	31.2	148.0	20.8	2.2
423 /2013	Капуста тушеная 150	150.0	5.6	5.4	5.9	94.5	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7

108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	820.0	28.3	25.4	83.5	678.8	0.4	42.9	10.1	4.1	193.4	426.2	131.4	8.6

Комплекс 4 Обед2

4 (2013)	Салат из белокоч капусты с морковью	60.0	0.9	6.0	5.7	81.6	0.0	16.7	0.0	2.7	26.4	19.2	10.2	0.4
138(2004)	Суп картофельный с крупой(рисом)	250.0	2.2	2.1	13.6	82.7	0.1	7.8	10.0	0.2	23.7	73.1	29.1	1.0
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	60.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	850.0	28.5	28.7	92.4	746.0	0.4	41.0	10.0	8.5	130.0	403.5	135.1	8.0

Полдник

Полдник

590 (2013)	Печенье Кременькульское100	100.0	7.2	9.6	74.4	417.0	0.0	0.0	0.0	0.9	7.3	22.5	5.0	0.5
518(2013)	Сок яблочный 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	8.2	9.8	74.6	509.0	0.0	4.0	0.0	0.9	21.3	22.5	5.0	3.3

	ИТОГО ЗА День №6	2495.0	80.5	81.7	320.8	2441.1	1.5	128.2	20.1	14.6	775.9	1203.6	345.9	22.3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

108/2008	Каша кукурузная молочная жидкая	205.0	7.4	8.1	35.3	243.9	0.2	1.3	0.1	0.2	132.2	184.7	47.2	1.2
100/2008	Сыр твердый (порциями) 15	15.0	3.5	4.4	0.0	54.6	0.0	0.1	0.1	0.1	105.0	105.0	5.0	0.1
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500.0	16.5	13.3	81.7	516.0	0.3	1.4	0.2	1.3	271.7	391.2	80.9	3.9

Обед

Комплекс 3 Обед1

44(2013)	Салат из капусты белокочаной и св	60.0	0.9	4.2	3.5	56.4	0.0	13.1	0.0	1.9	27.6	20.4	10.2	0.5
37(2008)	Борщ с капустой и картофелем	250.0	1.9	6.7	10.8	111.1	0.1	8.3	0.2	1.5	41.9	48.8	22.7	1.0
390/2013	Тертели из говядины"Ежики" с соус	100.0	10.8	17.4	13.0	252.6	0.1	0.9	0.1	0.6	24.0	123.4	18.3	1.7
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	840.0	28.0	36.8	116.7	916.3	0.5	92.3	0.4	5.5	138.3	471.7	209.2	10.9

Комплекс 4 Обед2

9 (2013)	Салат из моркови и яблок 60	60.0	0.5	6.1	4.3	74.4	0.0	3.1	0.0	2.8	17.4	22.2	15.0	0.7
37(2008)	Борщ с капустой и картофелем	250.0	1.9	6.7	10.8	111.1	0.1	8.3	0.2	1.5	41.9	48.8	22.7	1.0

406 /2013	Плов из отварной 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
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	850.0	27.7	31.9	117.5	873.8	0.3	82.8	0.2	11.6	134.5	331.0	105.2	7.1

Полдник

Полдник

112/2013	Яблоко(плоды свежие)100	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	0.0	7.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
518 (2013)	Сок виноградный	200.0	0.6	0.4	32.6	140.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	1.0	0.8	42.4	184.0	0.1	11.0	0.0	0.4	30.1	25.0	17.0	5.0

	ИТОГО ЗА День №7	2490.0	73.2	82.8	358.3	2490.1	1.2	187.5	0.7	18.7	574.6	1218.9	412.3	26.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая	205.0	7.2	6.7	39.5	289.6	0.1	1.5	0.1	0.8	85.6	126.6	38.1	1.0
112(2013)	Бананы (плоды свежие)	150.0	3.0	0.1	42.0	192.0	0.1	20.0	0.0	0.8	16.0	56.0	84.0	1.2
497/2013	Какао с молоком(2й вариант)	200.0	5.0	4.4	31.7	186.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	635.0	20.2	11.9	142.8	813.8	0.4	23.2	0.1	2.4	283.1	406.0	180.8	5.1

Обед

Комплекс 3 Обед1

4 (2013)	Салат из белокоч капусты с морковью	60.0	0.9	6.0	5.7	81.6	0.0	16.7	0.0	2.7	26.4	19.2	10.2	0.4
46(2008)	Суп картофельный с клецками	250.0	3.8	3.3	16.8	111.9	0.1	4.3	0.2	0.3	14.4	51.9	16.9	0.7
405 /2013	Курица в соусе с томатом 90	90.0	10.2	10.1	3.7	144.0	0.0	1.7	0.0	0.4	25.5	67.5	12.0	0.8
414/2013	Рис отварной 150	150.0	3.7	6.1	33.8	204.6	0.0	0.0	0.0	0.3	5.1	70.8	22.8	0.5
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	830.0	24.1	26.2	116.6	798.3	0.3	23.2	0.3	4.5	117.9	301.8	88.6	5.5

Комплекс 4 Обед2

422(2013)	Овощи отварные свекла 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
46(2008)	Суп картофельный с клецками	250.0	3.8	3.3	16.8	111.9	0.1	4.3	0.2	0.3	14.4	51.9	16.9	0.7
381/2013	Биточек из говядины б/соуса 80	80.0	14.2	14.0	11.4	228.8	0.1	0.0	0.0	0.4	31.2	148.0	20.8	2.2
195 /2013	Рагу из овощей 150	150.0	3.0	8.0	12.7	135.0	0.1	11.5	0.0	2.9	51.0	78.8	29.3	1.1
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	820.0	27.3	28.2	99.7	764.9	0.4	29.0	0.3	4.5	165.3	385.5	101.5	7.5

Полдник

Полдник

313/2008	Булочка Дорожная 100 гр	100.0	6.8	13.3	56.8	575.0	0.1	0.0	0.0	0.6	9.6	34.1	5.8	0.5
517/2013	Йогурт питьевой	200.0	5.8	5.0	8.0	101.0	0.1	1.4	40.1	0.0	240.8	180.6	28.1	0.2
	ИТОГО Полдник	300.0	12.6	18.3	64.8	676.0	0.2	1.4	40.1	0.6	250.4	214.7	33.9	0.7
	ИТОГО ЗА День №8	2585.0	84.2	84.6	423.9	3053.0	1.3	76.8	40.7	12.0	816.7	1307.9	404.8	18.8

День №9**Среда****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

107/2008	Каша манная молочная жидкая	205.0	6.2	8.1	31.1	222.0	0.1	1.4	0.1	0.5	134.8	123.3	20.5	0.4
377/2008	Бутерброд с сыром	45.0	5.0	8.0	7.5	122.0	0.0	0.7	0.0	0.4	213.0	122.2	13.6	0.5
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	510.0	18.2	19.9	83.0	585.4	0.7	3.4	0.1	1.7	488.2	406.4	70.4	2.7

Обед**Комплекс 3 Обед1**

63(2008)	Щи из свежей капусты с картофелем	250.0	2.1	6.3	10.6	107.8	0.1	18.0	0.2	0.2	44.2	53.6	21.6	0.8
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
353 /2018	Запеканка из печени с рисом/соус см	120.0	10.9	5.3	10.0	130.4	0.1	5.2	0.0	0.1	16.6	198.0	16.6	4.0
429 /2013	Картофельное пюре 150	150.0	3.2	6.6	16.3	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	860.0	22.2	21.1	83.7	616.0	0.5	43.3	0.3	1.5	160.6	440.5	107.4	9.6

Комплекс 4 Обед2

5(2013)	Салат из б/к капусты с огурцами 60	60.0	1.3	6.6	2.3	74.4	0.0	13.2	0.1	2.8	21.6	27.0	10.2	0.5
63(2008)	Щи из свежей капусты с картофелем	250.0	2.1	6.3	10.6	107.8	0.1	18.0	0.2	0.2	44.2	53.6	21.6	0.8
412/2013	Котлета куриная припущ. с соусом 80	100.0	12.6	14.2	8.6	210.8	0.1	0.7	0.0	0.0	29.7	75.4	14.9	0.9
228/2008	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	5.4	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	840.0	26.7	33.2	95.1	744.7	0.4	34.2	0.3	4.9	139.8	280.7	87.7	6.3

Полдник**Полдник**

112/2013	Мандарины (плоды свежие)100	100.0	0.9	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
518(2013)	Сок яблочный 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	1.9	0.4	7.7	130.0	0.1	42.0	0.0	0.2	49.0	17.0	11.0	2.9

ИТОГО ЗА День №9

	ИТОГО ЗА День №9	2510.0	69.0	74.6	269.5	2076.1	1.6	122.9	0.7	8.3	837.6	1144.6	276.5	21.5
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

132(2008)	Омлет натуральный 150	150.0	13.4	20.8	3.5	255.1	0.1	0.5	0.3	0.7	122.3	230.8	18.5	2.3
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	560.0	18.3	22.0	57.9	543.5	0.3	11.0	0.3	1.7	174.0	317.2	51.3	7.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

72 (2013)	Салат Картофельный 60	60.0	1.1	3.2	8.0	66.0	0.1	7.3	0.0	1.4	8.4	33.6	12.6	0.5
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
372/2013	Голубцы ленивые 80	80.0	6.8	6.6	3.2	100.0	0.0	9.9	0.0	0.2	27.2	82.4	16.8	1.2
453 /2013	Соус томатный 30	30.0	0.3	1.1	2.0	19.7	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	4.6	2.3	0.1
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	19.5	159.5	19.5	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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	850.0	21.1	22.8	112.5	750.3	0.4	36.5	0.3	5.8	112.2	447.7	107.0	5.8

Комплекс 4 Обед2

21/2013	Салат из свежих помидоров с перцем	60.0	0.6	6.0	3.0	65.4	0.0	25.6	0.0	3.1	13.8	13.2	9.0	5.9
132(2004)	Рассольник"Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.1	135.0	0.1	9.8	0.2	2.4	30.1	85.8	33.4	1.2
398/2013	Печень говяжья по строгановски 90 (90.0	14.7	11.3	3.5	174.3	0.2	7.0	6.6	4.4	18.8	258.6	14.7	5.5
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	830.0	32.3	30.3	111.3	848.1	0.7	51.3	6.8	11.5	102.6	642.0	214.8	19.1

Полдник

Полдник

312 (2008)	Булочка Домашняя 100 гр	100.0	7.3	11.8	61.3	194.0	0.1	0.0	0.1	1.2	20.4	74.3	12.3	1.0
517/2013	Йогурт питьевой	200.0	5.8	5.0	8.0	101.0	0.1	1.4	40.1	0.0	240.8	180.6	28.1	0.2
	ИТОГО Полдник	300.0	13.1	16.8	69.3	295.0	0.2	1.4	40.2	1.2	261.2	254.9	40.4	1.2
	ИТОГО ЗА День №10	2540.0	84.8	91.9	351.0	2437.0	1.6	100.2	47.6	20.2	649.9	1661.7	413.4	33.5

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

102/2008	Каша "Дружба"	205.0	6.6	8.3	35.1	241.1	0.1	0.3	0.0	0.1	65.2	94.4	23.6	0.5
379(2008)	Бугерброд с маслом 45	45.0	1.9	17.0	11.6	206.6	0.4	0.6	0.0	0.5	9.6	20.4	7.6	0.4

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
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500.0	11.9	25.9	78.6	595.7	0.6	3.7	0.0	1.3	106.5	197.8	56.7	3.3

Обед

Комплекс 3 Обед1

21/2013	Салат из свежих помидоров с перцем	60.0	0.6	6.0	3.0	65.4	0.0	25.6	0.0	3.1	13.8	13.2	9.0	5.9
158(2013)	Суп с макаронными изделиями и кар	250.0	2.5	2.7	18.5	109.5	0.1	6.0	0.0	1.4	13.5	53.0	19.7	0.8
412/2013	Шницель куриный припущенный 80	80.0	12.0	8.6	7.4	150.9	0.1	0.7	0.0	0.3	29.7	75.4	14.9	0.9
435 /2013	Соус молочный 1-й вариант 30	30.0	1.0	2.1	2.6	33.5	0.0	0.2	0.0	0.0	35.9	27.9	4.4	0.1
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/5	150.0	14.7	4.5	29.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0
511 /2013	Компот из смородины черной 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	850.0	36.1	24.6	107.6	793.5	0.7	56.4	0.1	5.7	207.1	489.6	156.1	14.7

Комплекс 4 Обед2

44(2013)	Салат из капусты белокачаной и св	60.0	0.9	4.2	3.5	56.4	0.0	13.1	0.0	1.9	27.6	20.4	10.2	0.5
158(2013)	Суп с макаронными изделиями и кар	250.0	2.5	2.7	18.5	109.5	0.1	6.0	0.0	1.4	13.5	53.0	19.7	0.8
391/2013	Фрикадельки из говядины паровые 8	80.0	11.4	10.0	5.4	157.6	0.0	0.0	0.0	0.4	7.2	110.0	13.6	1.6
453 /2013	Соус томатный 30	30.0	0.3	1.1	2.0	19.7	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	4.6	2.3	0.1
429 /2013	Картофельное пюре 150	150.0	3.2	6.6	16.3	138.0	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
511 /2013	Компот из смородины черной 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	850.0	23.6	25.3	92.5	698.4	0.4	48.6	0.1	4.8	118.2	356.9	103.0	6.1

Полдник

Полдник

112/2013	Яблоко(плоды свежие)100	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	0.0	7.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
518 (2013)	Сок вишневый	200.0	1.4	0.4	22.8	92.0	0.0	4.0	0.2	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	1.8	0.8	32.6	136.0	0.1	11.0	0.2	0.2	30.1	25.0	17.0	5.0

	ИТОГО ЗА День №11	2500.0	73.4	76.6	311.3	2223.5	1.7	119.8	0.4	11.9	461.9	1069.3	332.7	29.1
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №12

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыро	150.0	6.9	5.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	49.2	65.0	10.6	0.8
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
286(2008)	Кофеный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	560.0	14.5	9.8	88.6	542.2	0.6	11.8	0.0	2.0	213.7	242.4	60.4	6.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

145/(2013)	Суп картофельный с фасолью(с боб	250.0	4.9	5.4	20.2	148.3	0.1	5.8	0.0	0.0	2.5	41.5	137.8	38.3	1.8
9 (2013)	Салат из моркови и яблок 60	60.0	0.5	6.1	4.3	74.4	0.0	3.1	0.0	0.0	2.8	17.4	22.2	15.0	0.7
213 /2008	Пицца тушеная (соус молоч.) 90 (45/4	90.0	14.1	8.5	3.0	152.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	40.1	127.1	15.9	1.1
415 /2013	Рис припущенный 150	150.0	3.5	6.0	32.4	198.2	0.0	0.0	0.0	0.3	4.8	53.6	21.8	21.8	0.5
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	8.0	7.0	0.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	830.0	28.2	26.7	113.6	817.2	0.3	11.1	0.1	0.1	6.6	133.3	422.1	117.7	6.4

Комплекс 4 Обед2

25 (2013)	Салат из сырых овощей(1вариант)	60.0	0.6	3.6	2.2	39.0	0.0	8.1	0.0	0.0	1.7	15.6	20.4	11.4	0.4
145/(2013)	Суп картофельный с фасолью(с боб	250.0	4.9	5.4	20.2	148.3	0.1	5.8	0.0	0.0	2.5	41.5	137.8	38.3	1.8
412/2013	Биточек куринный б/соуса 80	80.0	12.0	8.6	7.4	150.9	0.1	0.7	0.3	0.3	0.3	29.7	75.4	14.9	0.9
442 /2013	Соус сметанный 30	30.0	0.5	3.1	1.0	34.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	12.7	14.8	1.4	0.0
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150.0	4.6	6.7	31.5	209.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6	19.5	159.5	19.5	0.9
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	8.0	7.0	0.7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 4 Обед2	850.0	27.8	28.1	116.0	826.2	0.4	16.7	0.4	0.4	6.2	148.5	489.3	112.2	6.3

Полдник

Полдник

590 (2013)	Печенье Кременьякульское 100	100.0	7.2	9.6	74.4	417.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	7.3	22.5	5.0	0.5
518 (2013)	Сок виноградный	200.0	0.6	0.4	32.6	140.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	7.8	10.0	107.0	557.0	0.0	4.0	0.0	0.0	1.1	21.3	36.5	13.0	3.3
	ИТОГО ЗА День №12	2540.0	78.3	74.6	425.2	2742.6	1.4	43.6	0.5	0.5	15.9	516.8	1190.3	303.2	22.1

Энергетическая ценность за 12 дней

Итого Завтрак и Обед	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Обед и Полдник	330.0	334.1	1263.8	9373.5	5.4	519.4	19.4	77.3	1574.8	5000.8	1500.3	98.8
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийност	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	43.4	42.1	194.4	1352.1	0.9	57.1	1.7	7.7	402.4	732.7	212.8	13.1
Итого Обед и Полдник	27.5	27.8	105.3	781.1	0.4	43.3	1.6	6.4	131.2	416.7	125.0	8.2

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

Учащиеся с длительностью пребывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание