

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

« 01 » сентября 2021 г.

Разработано:
Ген. директор

ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

« 01 » сентября 2021 г.

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

Лыгота с 12 лет и старше

Вводится с 01 сентября 2021 г.

Сезон: Осень

№ рецепта	Примечания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины(мг)														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	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	155.0	5.8	7.1	26.8	212.7	0.1	0.2	0.0	0.2	83.4	108.8	26.7	1.9
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
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 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	585.0	16.4	13.2	100.6	564.8	0.3	3.0	0.0	1.8	121.8	221.9	56.5	4.7

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 2 Завтрак2	500.0	20.0	16.1	72.6	472.6	0.2	4.5	0.0	1.9	61.9	174.1	40.4	3.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

388/2013	Тфтели 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 расыпчатая 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 3 Обед1	540.0	26.0	20.7	98.8	689.5	0.4	5.4	0.1	2.1	81.0	417.8	186.1	9.1

	ИТОГО ЗА День №1	1625.0	62.4	50.0	272.0	1726.9	0.9	13.0	0.2	5.8	264.8	813.7	283.0	17.3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	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
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	565.0	15.2	10.6	100.7	599.6	0.3	12.4	0.0	1.6	291.8	377.1	103.0	6.7

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 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 2 Завтрак2	500.0	28.9	27.7	88.8	719.7	0.3	13.6	0.1	4.7	217.1	413.9	112.7	5.8

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 3 Обед1	560.0	20.6	10.9	98.5	580.6	0.2	71.3	0.1	2.3	73.3	287.8	76.9	5.2

ИТОГО ЗА День №2

		1625.0	64.7	49.2	288.0	1899.9	0.9	97.3	0.2	8.5	582.1	1078.7	292.5	17.7
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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
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	17.9	19.9	78.9	572.8	0.6	2.8	0.2	1.4	458.3	448.7	84.9	3.1

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 2 Завтрак2	500.0	24.3	19.2	92.1	641.6	0.6	2.5	0.0	6.4	180.8	325.7	76.6	4.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
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	570.0	20.5	12.8	83.3	532.4	0.4	11.5	0.0	1.4	84.1	390.5	77.2	7.7

	ИТОГО 3А День №3	1570.0	62.7	51.9	254.3	1746.8	1.6	16.8	0.3	9.1	723.2	1164.9	238.7	14.8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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

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
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	520.0	28.5	19.8	85.1	633.5	0.6	7.0	6.6	5.9	62.6	537.6	170.7	12.0

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 2 Завтрак2	520.0	28.5	19.8	85.1	633.5	0.6	7.0	6.6	5.9	62.6	537.6	170.7	12.0

Обед**Комплекс 3 Обед1**

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 3 Обед1	530.0	22.7	21.6	96.7	678.1	0.3	1.2	0.1	1.5	95.7	327.3	61.1	5.0

	ИТОГО 3А День №4	1570.0	79.7	61.2	266.9	1945.2	1.5	15.1	13.3	13.3	220.9	1402.5	402.5	28.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5**Пятница****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыро	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
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	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	16.1	11.8	87.9	526.1	0.2	6.1	0.0	4.3	228.1	297.8	72.7	4.7

Комплекс 2 Завтрак2

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
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	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 2 Завтрак2	540.0	23.2	23.1	88.6	651.8	0.3	2.4	0.1	1.6	207.3	334.9	77.0	3.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 3 Обед1	520.0	21.0	16.2	79.5	506.1	0.2	25.7	0.0	2.0	60.7	186.6	48.8	3.6

	ИТОГО 3Д День №5	1575.0	60.3	51.1	256.0	1683.9	0.8	34.2	0.2	7.9	496.1	819.3	198.5	11.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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)	Копченый 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

Комплекс 2 Завтрак2

381/2013	Биточек из говядины б/соуса 80	100.0	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
286(2008)	Копченый 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 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 2 Завтрак2	530.0	27.6	23.3	66.6	588.2	0.7	26.8	0.1	2.4	265.1	397.9	94.5	5.7

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
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 3 Обед1	500.0	24.1	23.3	72.1	594.3	0.3	14.2	0.0	4.9	74.2	279.5	86.9	6.2
	ИТОГО ЗА День №6	1555.0	67.2	64.4	209.0	1689.8	1.6	81.2	0.1	8.4	770.6	1028.8	255.8	14.3

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

Комплекс 2 Завтрак2

390/2013	Тефтели из говядины"Ежки" с соус	80.0	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
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 2 Завтрак2	510.0	24.6	25.9	94.6	711.8	0.4	0.9	0.2	2.0	67.8	402.5	174.3	8.2

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
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	500.0	22.2	16.0	95.2	619.9	0.2	71.2	0.0	6.3	68.9	234.7	61.6	5.2

	ИТОГО ЗА День №7	1510.0	63.3	55.2	271.5	1847.7	0.9	73.6	0.3	9.6	408.4	1028.4	316.8	17.3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №8

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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	520.0	23.9	21.3	98.8	680.8	0.2	3.4	0.1	1.5	212.1	361.7	93.5	4.2

Комплекс 2 Завтрак2														
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
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 2 Завтрак2		520.0	23.9	21.3	98.8	680.8	0.2	3.4	0.1	1.5	212.1	361.7	93.5	4.2

Обед

Комплекс 3 Обед1

381/2013	Биточек из говядины б/соуса 80	100.0	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 3 Обед1		530.0	22.7	22.7	80.7	620.0	0.3	12.0	0.0	4.2	128.7	319.2	76.8	6.4

ИТОГО ЗА День №8		1570.0	70.5	65.3	278.3	1981.6	0.8	18.8	0.2	7.2	552.9	1042.6	263.8	14.9
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 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 2 Завтрак2		550.0	21.9	15.8	75.6	533.3	0.8	11.6	0.0	1.2	198.0	450.9	82.8	7.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 3 Обед1		530.0	23.3	20.3	82.2	562.5	0.3	3.0	0.0	1.9	74.0	200.1	55.9	5.0

ИТОГО ЗА День №9	1590.0	63.4	56.0	240.8	1681.2	1.7	18.0	0.2	4.7	760.2	1057.4	209.1	14.7
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

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

Комплекс 2 Завтрак2

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
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 2 Завтрак2		540.0	16.8	15.1	81.3	535.1	0.2	10.4	0.1	1.8	77.6	322.9	59.3	4.2

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 3 Обед1		520.0	28.7	19.8	88.2	647.7	0.6	16.0	6.6	6.1	58.7	543.0	172.4	12.0

ИТОГО ЗА День №10	1620.0	63.8	56.9	227.4	1726.4	1.1	37.3	7.0	9.6	310.2	1183.0	282.9	23.6
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

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)	Бутерброд 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

Комплекс 2 Завтрак2

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	155.0	14.7	4.5	29.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0

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 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 2 Завтрак2	545.0	32.8	15.9	84.1	608.6	0.5	3.7	0.1	1.2	183.0	417.4	120.4	8.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 3 Обед1	540.0	20.2	18.4	70.5	532.5	0.3	29.6	0.1	1.5	77.1	283.5	73.1	4.8

	ИТОГО ЗА День №11	1585.0	64.9	60.2	233.2	1736.7	1.5	36.9	0.2	3.9	366.6	898.7	250.1	16.1
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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)	Копченый 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

Комплекс 2 Завтрак2

213 /2008	Птица тушеная (соус молоч.) 90 (45/4	90.0	14.1	8.5	3.0	152.1	0.0	0.1	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	0.5
286(2008)	Копченый 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 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 2 Завтрак2	520.0	25.4	18.4	84.7	615.2	0.6	1.4	0.1	1.3	187.3	348.1	75.4	3.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

412/2013	Биточек куриный б/соуса 90	90.0	13.5	9.6	8.3	169.7	0.1	0.8	0.0	0.4	33.4	84.9	16.7	1.0
442 /2013	Соус сметанный 30	30.0	0.5	3.1	1.0	34.6	0.0	0.0	0.0	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	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	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	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	550.0	23.8	20.1	94.5	657.8	0.3	2.9	0.1	2.0	95.1	340.5	64.4	4.3

	ИТОГО ЗА День №12	1630.0	63.7	48.3	267.8	1815.1	1.5	16.1	0.2	5.3	496.1	931.0	200.1	13.8
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Энергетическая ценность за 12 дней												
	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	786.6	669.7	3065.2	21481.2	14.8	458.4	22.3	93.3	5952.0	12448.9	3193.8	205.2
Итого Обед и Полдник	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)												
	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	65.6	55.8	255.4	1790.1	1.2	38.2	1.9	7.8	496.0	1037.4	266.1	17.1
Итого Обед и Полдник	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Основание 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, Хлебподирформ 2004

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