

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 (порцирами) 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	Тфтели из говядины"Ежики" 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	Курлица 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

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

4/4 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	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	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4	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	14.1	1.2	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

3/91/2013	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		
4/53 /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		
4/29 /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		
5/11 /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

2/96 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром	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		
1/12/2013	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		
2/86(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		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

2/13 /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		
4/15 /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		
2/86(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		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

4/12/2013	Биточек куринный 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		
4/42 /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		
2/42 /2013	Каша перловая расщипатая 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		
5/13 /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	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		781.7	664.9	3050.9	21442.1	14.8	468.9	22.3	92.8	5970.4	12429.7	3199.2	207.8
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 (калорийност		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		65.1	55.4	254.2	1786.8	1.2	39.1	1.9	7.7	497.5	1035.8	266.6	17.3
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, Хлебпродинформ Москва 2004

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