

Согласованно:  
 Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

01 сентября 2021 г.

Разработано ООО "Большая Перемена НСК"  
 Гендиректор  
 ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

20 г.

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

Для учащихся 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 пшенная молочная жидкая	205.0	8.0	9.7	36.7	290.7	0.2	1.5	0.1	0.2	148.2	197.8	44.1	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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>650.0</b>	<b>17.2</b>	<b>15.4</b>	<b>96.2</b>	<b>658.2</b>	<b>0.4</b>	<b>14.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>310.1</b>	<b>396.7</b>	<b>84.2</b>	<b>6.7</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

4 (2013)	Салат из белокач 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>560.0</b>	<b>20.9</b>	<b>22.1</b>	<b>78.3</b>	<b>554.2</b>	<b>0.2</b>	<b>21.2</b>	<b>0.0</b>	<b>4.6</b>	<b>88.3</b>	<b>193.3</b>	<b>50.6</b>	<b>3.8</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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	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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>850.0</b>	<b>29.5</b>	<b>28.2</b>	<b>121.0</b>	<b>892.9</b>	<b>0.5</b>	<b>23.7</b>	<b>0.3</b>	<b>6.1</b>	<b>121.3</b>	<b>522.8</b>	<b>229.1</b>	<b>10.7</b>

<b>Полдник</b>														
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>31.8</b>	<b>136.0</b>	<b>0.1</b>	<b>11.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>30.1</b>	<b>25.0</b>	<b>17.0</b>	<b>4.6</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №1</b>	<b>2360.0</b>	<b>68.0</b>	<b>66.1</b>	<b>327.3</b>	<b>2241.4</b>	<b>1.2</b>	<b>70.8</b>	<b>0.5</b>	<b>12.4</b>	<b>549.8</b>	<b>1137.8</b>	<b>381.0</b>	<b>25.9</b>

**День №2**  
**Вторник**  
**Завтрак**

<b>Комплекс 1 Завтрак1</b>														
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>515.0</b>	<b>15.2</b>	<b>10.6</b>	<b>100.7</b>	<b>599.6</b>	<b>0.3</b>	<b>12.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.6</b>	<b>291.8</b>	<b>377.1</b>	<b>103.0</b>	<b>6.7</b>
<b>Комплекс 2 Завтрак2</b>														
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>560.0</b>	<b>28.9</b>	<b>34.1</b>	<b>90.0</b>	<b>780.9</b>	<b>0.4</b>	<b>17.8</b>	<b>0.1</b>	<b>7.4</b>	<b>235.1</b>	<b>432.5</b>	<b>120.5</b>	<b>6.2</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>870.0</b>	<b>23.1</b>	<b>23.6</b>	<b>115.6</b>	<b>774.5</b>	<b>0.3</b>	<b>88.8</b>	<b>0.3</b>	<b>6.5</b>	<b>133.2</b>	<b>354.0</b>	<b>110.4</b>	<b>6.7</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>13.1</b>	<b>16.8</b>	<b>69.3</b>	<b>295.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>40.2</b>	<b>1.2</b>	<b>261.2</b>	<b>254.9</b>	<b>40.4</b>	<b>1.2</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №2</b>	<b>2245.0</b>	<b>80.3</b>	<b>85.1</b>	<b>375.6</b>	<b>2450.0</b>	<b>1.2</b>	<b>120.4</b>	<b>40.6</b>	<b>16.7</b>	<b>921.2</b>	<b>1418.4</b>	<b>374.2</b>	<b>20.8</b>

**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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>550.0</b>	<b>20.9</b>	<b>20.2</b>	<b>98.5</b>	<b>666.8</b>	<b>0.6</b>	<b>2.8</b>	<b>0.2</b>	<b>1.8</b>	<b>466.3</b>	<b>474.7</b>	<b>90.5</b>	<b>3.5</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

44(2013)	Салат из капусты белокочанной 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>560.0</b>	<b>25.2</b>	<b>23.4</b>	<b>95.6</b>	<b>698.0</b>	<b>0.6</b>	<b>15.6</b>	<b>0.0</b>	<b>8.3</b>	<b>208.4</b>	<b>346.1</b>	<b>86.8</b>	<b>4.5</b>

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

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	Залежанка 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>870.0</b>	<b>22.3</b>	<b>18.6</b>	<b>99.4</b>	<b>658.9</b>	<b>0.6</b>	<b>32.2</b>	<b>0.1</b>	<b>2.1</b>	<b>123.5</b>	<b>448.7</b>	<b>108.7</b>	<b>8.5</b>

**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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>2.3</b>	<b>0.6</b>	<b>30.3</b>	<b>130.0</b>	<b>0.1</b>	<b>42.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>49.0</b>	<b>31.0</b>	<b>19.0</b>	<b>2.9</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №3</b>	<b>2280.0</b>	<b>70.7</b>	<b>62.8</b>	<b>323.8</b>	<b>2153.7</b>	<b>1.9</b>	<b>92.6</b>	<b>0.5</b>	<b>12.5</b>	<b>847.2</b>	<b>1300.4</b>	<b>305.0</b>	<b>19.5</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №4****Четверг****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
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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>680.0</b>	<b>13.8</b>	<b>26.4</b>	<b>102.0</b>	<b>740.5</b>	<b>0.7</b>	<b>12.5</b>	<b>0.1</b>	<b>2.1</b>	<b>198.1</b>	<b>236.6</b>	<b>62.3</b>	<b>6.0</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

422(2013)	Овоши 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>580.0</b>	<b>29.3</b>	<b>22.0</b>	<b>87.3</b>	<b>666.5</b>	<b>0.6</b>	<b>19.7</b>	<b>6.6</b>	<b>5.9</b>	<b>84.8</b>	<b>552.0</b>	<b>178.5</b>	<b>12.3</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

5/2013)	Салат из б/к капусты 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>840.0</b>	<b>37.2</b>	<b>32.3</b>	<b>105.7</b>	<b>868.7</b>	<b>0.5</b>	<b>26.5</b>	<b>0.4</b>	<b>4.7</b>	<b>143.1</b>	<b>493.2</b>	<b>109.6</b>	<b>6.9</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>12.6</b>	<b>18.3</b>	<b>64.8</b>	<b>746.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>40.1</b>	<b>0.6</b>	<b>250.4</b>	<b>214.7</b>	<b>33.9</b>	<b>0.7</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №4</b>	<b>2400.0</b>	<b>92.9</b>	<b>99.0</b>	<b>359.8</b>	<b>3021.7</b>	<b>2.0</b>	<b>60.0</b>	<b>47.2</b>	<b>13.4</b>	<b>676.3</b>	<b>1496.5</b>	<b>384.3</b>	<b>26.0</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**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
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>665.0</b>	<b>17.7</b>	<b>10.6</b>	<b>129.2</b>	<b>698.1</b>	<b>0.3</b>	<b>27.6</b>	<b>0.0</b>	<b>5.1</b>	<b>131.3</b>	<b>264.8</b>	<b>143.7</b>	<b>5.9</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

25/2013)	Салат из сырых овощей (вариант)	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
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	0.0	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	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	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	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>600.0</b>	<b>23.8</b>	<b>26.7</b>	<b>90.8</b>	<b>690.8</b>	<b>0.3</b>	<b>10.5</b>	<b>0.1</b>	<b>3.3</b>	<b>222.9</b>	<b>355.3</b>	<b>88.4</b>	<b>4.0</b>	<b>4.0</b>

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	0.5
43(2008)	Суп Свекольный	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	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	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	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	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	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	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>830.0</b>	<b>24.0</b>	<b>25.7</b>	<b>97.6</b>	<b>676.3</b>	<b>0.4</b>	<b>44.5</b>	<b>0.2</b>	<b>5.8</b>	<b>114.8</b>	<b>293.3</b>	<b>83.1</b>	<b>5.6</b>	<b>5.6</b>

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	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	2.8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.8</b>	<b>42.4</b>	<b>184.0</b>	<b>0.1</b>	<b>11.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>30.1</b>	<b>25.0</b>	<b>17.0</b>	<b>5.0</b>	<b>5.0</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №5</b>	<b>2395.0</b>	<b>66.5</b>	<b>63.8</b>	<b>360.0</b>	<b>2249.1</b>	<b>1.0</b>	<b>93.5</b>	<b>0.4</b>	<b>14.6</b>	<b>499.1</b>	<b>938.4</b>	<b>332.2</b>	<b>20.4</b>	<b>20.4</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------

**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	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	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	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	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	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>525.0</b>	<b>15.5</b>	<b>17.8</b>	<b>70.3</b>	<b>507.3</b>	<b>0.7</b>	<b>40.2</b>	<b>0.0</b>	<b>1.1</b>	<b>431.3</b>	<b>351.4</b>	<b>74.4</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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	0.5
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	2.2
423 /2013	Калуста 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	1.5
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	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	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	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>570.0</b>	<b>28.7</b>	<b>26.5</b>	<b>74.6</b>	<b>654.2</b>	<b>0.7</b>	<b>34.1</b>	<b>0.1</b>	<b>3.8</b>	<b>273.5</b>	<b>431.5</b>	<b>107.1</b>	<b>6.2</b>	<b>6.2</b>

Обед

**Комплекс 3 Обед1**

4 (2013)	Салат из белокоч 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
138(2004)	Суп картофельный с крупной(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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>850.0</b>	<b>28.5</b>	<b>28.7</b>	<b>92.4</b>	<b>746.0</b>	<b>0.4</b>	<b>41.0</b>	<b>10.0</b>	<b>8.5</b>	<b>130.0</b>	<b>403.5</b>	<b>135.1</b>	<b>8.0</b>

**Полдник**

**Полдник**

590 (2013)	Печенье Кременькльское100	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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>8.2</b>	<b>9.8</b>	<b>74.6</b>	<b>509.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>21.3</b>	<b>22.5</b>	<b>5.0</b>	<b>3.3</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №6</b>	<b>2245.0</b>	<b>80.9</b>	<b>82.8</b>	<b>311.9</b>	<b>2416.5</b>	<b>1.8</b>	<b>119.4</b>	<b>10.1</b>	<b>14.3</b>	<b>856.0</b>	<b>1208.9</b>	<b>321.6</b>	<b>19.9</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**Неделя №2**

**День №7**

**Понеделник**

**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
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 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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>650.0</b>	<b>19.5</b>	<b>13.4</b>	<b>123.7</b>	<b>708.0</b>	<b>0.4</b>	<b>21.4</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>	<b>287.7</b>	<b>447.2</b>	<b>164.9</b>	<b>5.1</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

44(2013)	Салат из капусты белокочанной 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
390/2013	Тфтели из говядины"Ежки" 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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>590.0</b>	<b>25.5</b>	<b>30.1</b>	<b>98.1</b>	<b>768.2</b>	<b>0.4</b>	<b>14.0</b>	<b>0.2</b>	<b>4.0</b>	<b>95.4</b>	<b>422.9</b>	<b>184.5</b>	<b>8.7</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>850.0</b>	<b>27.7</b>	<b>31.9</b>	<b>117.5</b>	<b>873.8</b>	<b>0.3</b>	<b>82.8</b>	<b>0.2</b>	<b>11.6</b>	<b>134.5</b>	<b>331.0</b>	<b>105.2</b>	<b>7.1</b>

<b>Полдник</b>														
<b>Полдник</b>														
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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.8</b>	<b>42.4</b>	<b>184.0</b>	<b>0.1</b>	<b>11.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>30.1</b>	<b>25.0</b>	<b>17.0</b>	<b>5.0</b>
<b>ИТОГО ЗА День №7</b>		<b>2390.0</b>	<b>73.7</b>	<b>76.2</b>	<b>381.7</b>	<b>2534.0</b>	<b>1.2</b>	<b>129.2</b>	<b>0.5</b>	<b>18.0</b>	<b>547.7</b>	<b>1226.1</b>	<b>471.6</b>	<b>25.9</b>

**День №8**  
**Вторник**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

108/2008	Каша кукурузная молочная жидкая	155.0	5.4	5.9	25.8	178.5	0.2	1.0	0.1	0.2	99.2	138.5	35.4	0.1
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>585.0</b>	<b>18.4</b>	<b>11.1</b>	<b>129.1</b>	<b>702.7</b>	<b>0.4</b>	<b>22.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1.8</b>	<b>296.7</b>	<b>417.9</b>	<b>178.1</b>	<b>4.2</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>580.0</b>	<b>24.8</b>	<b>27.3</b>	<b>104.5</b>	<b>762.4</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>0.1</b>	<b>4.2</b>	<b>238.5</b>	<b>380.9</b>	<b>103.7</b>	<b>4.6</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>820.0</b>	<b>27.3</b>	<b>28.2</b>	<b>99.7</b>	<b>764.9</b>	<b>0.4</b>	<b>29.0</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>	<b>165.3</b>	<b>385.5</b>	<b>101.5</b>	<b>7.5</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>12.6</b>	<b>18.3</b>	<b>64.8</b>	<b>676.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>40.1</b>	<b>0.6</b>	<b>250.4</b>	<b>214.7</b>	<b>33.9</b>	<b>0.7</b>
<b>ИТОГО ЗА День №8</b>		<b>2285.0</b>	<b>83.1</b>	<b>84.9</b>	<b>398.1</b>	<b>2906.0</b>	<b>1.3</b>	<b>73.2</b>	<b>40.6</b>	<b>11.1</b>	<b>950.9</b>	<b>1399.0</b>	<b>417.2</b>	<b>17.0</b>

**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
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)	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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>660.0</b>	<b>18.8</b>	<b>20.5</b>	<b>97.7</b>	<b>691.2</b>	<b>0.7</b>	<b>13.9</b>	<b>0.1</b>	<b>2.0</b>	<b>512.4</b>	<b>422.9</b>	<b>83.9</b>	<b>6.0</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>610.0</b>	<b>22.7</b>	<b>18.0</b>	<b>77.8</b>	<b>566.3</b>	<b>0.8</b>	<b>24.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>220.2</b>	<b>465.3</b>	<b>90.6</b>	<b>7.4</b>

**Обед**

**Комплекс 3 Обед1**

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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>840.0</b>	<b>26.7</b>	<b>33.2</b>	<b>95.1</b>	<b>744.7</b>	<b>0.4</b>	<b>34.2</b>	<b>0.3</b>	<b>4.9</b>	<b>139.8</b>	<b>280.7</b>	<b>87.7</b>	<b>6.3</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.4</b>	<b>7.7</b>	<b>130.0</b>	<b>0.1</b>	<b>42.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>49.0</b>	<b>17.0</b>	<b>11.0</b>	<b>2.9</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>2410.0</b>	<b>70.1</b>	<b>72.1</b>	<b>278.3</b>	<b>2132.2</b>	<b>2.0</b>	<b>114.4</b>	<b>0.5</b>	<b>8.3</b>	<b>921.4</b>	<b>1185.9</b>	<b>273.2</b>	<b>22.6</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**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	0.0	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	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>560.0</b>	<b>18.3</b>	<b>22.0</b>	<b>57.9</b>	<b>543.5</b>	<b>0.3</b>	<b>11.0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.7</b>	<b>174.0</b>	<b>317.2</b>	<b>51.3</b>	<b>7.5</b>	

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
372/2013	Голубцы пенивые 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
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>600.0</b>	<b>17.9</b>	<b>18.3</b>	<b>89.3</b>	<b>601.1</b>	<b>0.3</b>	<b>17.7</b>	<b>0.1</b>	<b>3.2</b>	<b>86.0</b>	<b>356.5</b>	<b>71.9</b>	<b>4.6</b>

**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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>830.0</b>	<b>32.3</b>	<b>30.3</b>	<b>111.3</b>	<b>848.1</b>	<b>0.7</b>	<b>51.3</b>	<b>6.8</b>	<b>11.5</b>	<b>102.6</b>	<b>642.0</b>	<b>214.8</b>	<b>19.1</b>

**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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>13.1</b>	<b>16.8</b>	<b>69.3</b>	<b>295.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>40.2</b>	<b>1.2</b>	<b>261.2</b>	<b>254.9</b>	<b>40.4</b>	<b>1.2</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №10</b>	<b>2290.0</b>	<b>81.6</b>	<b>87.4</b>	<b>327.8</b>	<b>2287.8</b>	<b>1.5</b>	<b>81.4</b>	<b>47.4</b>	<b>17.6</b>	<b>623.7</b>	<b>1570.5</b>	<b>378.3</b>	<b>32.3</b>
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**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)	Бульброд 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
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
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>650.0</b>	<b>14.9</b>	<b>26.0</b>	<b>120.6</b>	<b>787.7</b>	<b>0.7</b>	<b>23.7</b>	<b>0.0</b>	<b>2.1</b>	<b>122.5</b>	<b>253.8</b>	<b>140.7</b>	<b>4.5</b>

**Комплекс 2 Завтрак2**

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
412/2013	Шницель куринный 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	0.0	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	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0	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	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4	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	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	10.5	47.4	14.1	1.2	1.2
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>600.0</b>	<b>33.4</b>	<b>21.9</b>	<b>87.1</b>	<b>674.0</b>	<b>0.6</b>	<b>29.2</b>	<b>0.1</b>	<b>4.3</b>	<b>196.8</b>	<b>430.6</b>	<b>129.4</b>	<b>129.4</b>	<b>13.9</b>		

**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			
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			
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>850.0</b>	<b>23.6</b>	<b>25.3</b>	<b>92.5</b>	<b>698.4</b>	<b>0.4</b>	<b>48.6</b>	<b>0.1</b>	<b>4.8</b>	<b>118.2</b>	<b>356.9</b>	<b>103.0</b>	<b>6.1</b>			

**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			
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>	<b>32.6</b>	<b>136.0</b>	<b>0.1</b>	<b>11.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>30.1</b>	<b>25.0</b>	<b>17.0</b>	<b>5.0</b>			

	<b>ИТОГО ЗА День №11</b>	<b>2400.0</b>	<b>73.7</b>	<b>74.0</b>	<b>332.8</b>	<b>2296.0</b>	<b>1.7</b>	<b>112.6</b>	<b>0.4</b>	<b>11.3</b>	<b>467.6</b>	<b>1066.3</b>	<b>390.0</b>	<b>29.5</b>			
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--	--	--

**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			
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>560.0</b>	<b>14.5</b>	<b>9.8</b>	<b>88.6</b>	<b>542.2</b>	<b>0.6</b>	<b>11.8</b>	<b>0.0</b>	<b>2.0</b>	<b>213.7</b>	<b>242.4</b>	<b>60.4</b>	<b>6.0</b>			

**Комплекс 2 Завтрак2**

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			
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			
	<b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>	<b>580.0</b>	<b>25.9</b>	<b>24.5</b>	<b>89.0</b>	<b>689.6</b>	<b>0.6</b>	<b>4.5</b>	<b>0.1</b>	<b>4.1</b>	<b>204.7</b>	<b>370.3</b>	<b>90.4</b>	<b>4.2</b>			

## 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
145(2013)	Суп картофельный с фасолью(с боб)	250.0	4.9	5.4	20.2	148.3	0.1	5.8	0.0	2.5	41.5	137.8	38.3	1.8
412/2013	Биточек куриный 6/соуса 80	80.0	12.0	8.6	7.4	150.9	0.1	0.7	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	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 ябл 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
	<b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>	<b>850.0</b>	<b>27.8</b>	<b>28.1</b>	<b>116.0</b>	<b>826.2</b>	<b>0.4</b>	<b>16.7</b>	<b>0.4</b>	<b>6.2</b>	<b>148.5</b>	<b>489.3</b>	<b>112.2</b>	<b>6.3</b>

## Полдник

## Полдник

590 (2013)	Печенье Крестьянское 100	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 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
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300.0</b>	<b>7.8</b>	<b>10.0</b>	<b>107.0</b>	<b>557.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.1</b>	<b>21.3</b>	<b>36.5</b>	<b>13.0</b>	<b>3.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>2290.0</b>	<b>76.0</b>	<b>72.4</b>	<b>400.6</b>	<b>2615.0</b>	<b>1.7</b>	<b>37.0</b>	<b>0.5</b>	<b>13.4</b>	<b>588.2</b>	<b>1138.5</b>	<b>275.9</b>	<b>19.9</b>

<b>Энергетическая ценность за 12 дней</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>
Итого Завтрак и Обед		841.7	832.8	3540.7	25325.4	177.2	963.0	28.1	156.3	7164.9	13940.5	4039.8	243.8
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

<b>Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>
Итого Завтрак и Обед		70.1	69.4	295.1	2110.4	1.4	80.2	2.3	13.0	597.1	1161.7	336.7	20.3
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 пребывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание