

Согласовано:
 Директор МАОУ "Гимназия №7 "Сибирская"
 "26" "08" 2016 г. Калашникова Л.А.

Разработано и утверждено:
 Ген. директор
 ООО "Большая Перемена Нск"
 "26" "08" 2016 г. Е.Е. Даниленко

Для учащихся с 12 лет и старше

Вводится с 1 сентября 2026 г.

Сезон: Осень-зима

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/2/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/3	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
11/2/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
4/9/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	12,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
11/0/2013	Хлеб ржаной-пшеничный 40	40,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	643,0	12,9	10,1	82,4	562,4	0,3	13,1	0,1	0,9	198,1	285,9	77,2	6,4

Комплекс 2 Завтрак2

4/2/2013	Салат из б/к капусты с морковью 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
ТТК 7/5	Тедтели Ежики свиная/пшеница в соусе томат 70/30	100,0	11,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
29/1/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
4/9/2/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
10/8/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	610,0	22,9	22,7	86,7	665,5	0,2	10,4	0,0	5,1	86,5	230,9	76,8	4,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

19/2/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
13/4/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК 31	Купеш из Гречи со свиной 280	280,0	21,6	15,2	18,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
5/12/2013	Комлот из курати 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
10/8/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
11/0/2013	Хлеб ржаной-пшеничный 20	20,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	870,0	28,2	26,2	83,8	902,4	0,7	23,7	0,1	6,2	86,2	455,2	182,2	8,5

Полдник

Полдник

5/6/2/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
5/18/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
	ИТОГО Полдник	350,0	8,2	13,0	72,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
	ИТОГО ЗА День №1 (завтрак + обед)	50,0	41,1	36,3	166,2	1464,8	1,0	36,8	0,2	7,1	284,3	741,1	259,4	14,9

ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)	1220,0	36,4	39,2	156,6	1175,4	0,8	28,7	0,2	7,4	118,7	513,5	192,2	12,8
---------------------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2
Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/2/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4
11/2/2013	Яблочки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	0,3
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		643,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,2	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8

Комплекс 2 Завтрак2

66/2013	Салат из свежих огурцов 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		620,0	29,9	36,4	60,8	681,0	0,3	22,5	0,0	10,0	199,0	410,0	115,6	4,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

66/2013	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
ТТК 75	Котлеты мясная свиная/птица. с соусом крас/0/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	30,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
519/2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		895,0	34,6	31,6	114,8	912,6	0,8	93,9	0,0	5,3	204,3	559,5	181,5	12,3

Полдник

Полдник

555/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	21,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,1	13,0	70,3	407,5	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	58,7	9,3	4,3

ИТОГО ЗА День №2 (завтрак + обед)		40,0	48,9	43,8	211,1	1457,9	1,0	107,2	0,1	6,3	519,7	907,0	265,0	18,1
ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)		1245,0	42,7	44,6	185,1	1320,1	0,9	98,9	0,1	6,5	237,8	618,2	190,8	16,6

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/2/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	25,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494/2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112/2013	Яблочки 150	150,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		668,0	14,9	16,0	81,8	562,5	0,1	16,3	0,2	1,3	316,2	288,5	56,6	4,8

Комплекс 2 Заправка2

2/2013	Сапат Витаминный	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	5,73	30,8	1,1
ТТК 101	Судфле куриное с рисом в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
426/2013	Картофель отварной 180	180,0	3,4	8,8	22,8	183,6	0,2	25,0	0,1	0,2	19,8	93,6	36,0	1,4
494/2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Заправка2		620,0	17,8	32,2	73,8	670,2	0,2	36,0	0,1	5,4	105,5	337,5	113,8	5,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	10,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 70/30	100,0	17,6	12,1	5,2	220,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0	0,9
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	7,5	24,8	246,8	0,1	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9	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	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	910,0	34,8	34,6	106,9	930,7	0,4	25,7	0,1	6,1	127,6	333,5	107,3	6,7

Полдник

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518/2013	Сок яблочный-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	2,0	2,3	54,1	300,8	0,1	10,0	0,1	1,5	50,0	86,6	16,6	2,3

ИТОГО 3А День №3 (завтрак + обед)
ИТОГО 3А День №3 (обед+полдник)

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Заправка1

ТТК 33	Купеш из гречи со свиной 240	240,0	6,4	21,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	16,70	250,6	37,2	0,9
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Заправка1		620,0	12,1	22,1	95,9	554,0	0,2	14,5	0,1	1,4	219,2	356,0	73,4	5,8

Комплекс 2 Заправка2

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
ТТК 33	Купеш из гречи со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ИТОГО Комплекс 2 Заправка2		560,0	19,7	41,2	56,3	675,2	0,5	10,4	0,1	5,6	61,3	302,2	123,5	5,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

106/2013	Помидоры свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	0,0	3,8	24,0	0,1	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
150/2013	Суп картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 76	Тертлеги из минтая с соусом красным 70/30	100,0	10,9	10,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
508/2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5

108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	19,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	13,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		930,0	32,1	24,3	107,1	793,8	0,8	44,2	0,2	2,0	190,9	577,0	175,1	8,6	

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	48,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8	
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5	
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	13,0	70,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3	
ИТОГО ЗА День №4 (завтрак + обед)		30,0	44,2	46,4	203,0	1347,8	1,0	58,7	0,3	3,4	410,1	933,0	248,5	14,4	
ИТОГО ЗА День №4 (обед+полдник)		1280,0	40,3	37,3	177,9	1066,8	0,9	49,2	0,3	3,2	223,4	635,3	185,1	12,9	

День №5
Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	10,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0	
422/2013	Овощи отварные - морковь 100	100,0	0,0	3,8	3,7	55,0	0,0	21,2	0,0	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6	
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4	
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6	
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	12,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4	
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8	
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		705,0	14,0	15,9	85,9	556,7	0,1	34,5	0,0	1,8	257,2	265,8	66,4	5,8	

Комплекс 2 Завтрак2

73/2013	Салат картофельный с лукурузой и морковью 100	100,0	3,1	6,9	21,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3	
ТТК 77	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7	
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1	
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4	
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2	
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8	
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		620,0	22,0	19,5	101,0	675,4	0,2	13,0	0,1	4,2	195,7	467,6	107,4	4,5	

Обед

Комплекс 3 Обед1

6,12013	Салат из б/к капусты с яблоками 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7	
131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5	
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	21,2	40,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7	
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рабиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3	
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	10,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4	
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		900,0	30,9	33,3	97,6	917,9	0,2	32,2	0,0	11,7	161,8	386,0	128,9	6,8	

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	10,8	50,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8	
518/2013	Сок персик-яблоко 250	250,0	1,2	0,0	23,5	137,5	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5	
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	10,8	74,3	274,5	0,1	5,0	0,1	1,2	30,8	53,3	10,0	4,3	
ИТОГО ЗА День №5 (завтрак + обед)		30,0	44,9	49,2	183,5	1474,6	0,3	66,7	0,0	13,5	419,0	651,8	195,3	12,6	
ИТОГО ЗА День №5 (обед+полдник)		1250,0	39,1	44,1	171,9	1192,4	0,3	37,2	0,1	12,9	192,6	439,3	138,9	11,1	

Неделя №2

День №6
Понедельник
Завтрак

406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	29,2	50,5	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		550,0	26,4	21,8	95,4	686,9	0,1	2,8	0,0	7,6	73,5	253,7	62,0	3,6

Комплекс 2 Завтрак2

106/2013	Овощи свежие (овощи натур.) 100	100,0	0,0	5,4	13,4	110,0	0,1	12,2	0,0	2,3	14,0	56,0	21,0	0,8
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		580,0	21,2	24,0	88,3	663,5	0,1	14,8	0,0	8,7	73,7	255,6	69,6	3,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра морковная 100	100,0	0,0	0,0	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250,0	1,8	5,0	10,7	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
237/2013	Тертые яйца свиная/птица в соусе томат 70/30	100,0	16,5	8,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	180,0	10,2	9,4	34,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		910,0	34,1	24,0	106,1	846,2	0,5	48,5	0,5	3,6	133,5	537,8	268,0	11,1

Полдник
Полдник

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	48,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочко-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	7,7	13,0	72,6	285,8	0,1	10,0	0,1	1,2	41,0	58,7	9,3	1,6

ИТОГО ЗА День №6 (завтрак + обед)		30,0	60,5	45,8	201,5	1533,1	0,6	51,3	0,5	11,2	207,0	791,5	330,0	14,7
ИТОГО ЗА День №6 (обед+полдник)		1260,0	41,8	37,0	178,7	1132,0	0,6	58,5	0,6	4,8	174,5	596,5	277,3	12,7

День №7
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	203,0	7,8	9,5	25,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		623,0	16,0	13,0	83,4	567,3	0,3	14,8	0,1	0,9	308,3	369,6	87,5	5,5

Комплекс 2 Завтрак2

2 /2013	Салат Витаминный 100	100,0	1,3	10,8	6,8	130,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	2,9	8,8	98,1	0,0	1,5	0,0	0,1	14,3	52,2	22,8	0,7
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185,0	17,5	5,4	46,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9

501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		625,0	34,0	22,4	94,6	648,6	0,4	11,2	0,0	5,0	275,1	508,5	161,5	8,5

Обед
Комплекс 3 Обед1

76/2013	Винегрет овощной 100	100,0	1,9	10,1	2,9	122,0	0,1	4,6	0,0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 280	280,0	22,0	18,6	25,4	336,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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 40	40,0	3,8	0,4	19,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		910,0	32,4	34,6	105,5	939,0	0,5	22,5	0,0	12,7	121,5	431,6	137,5	7,6

Полдник
Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	8,2	13,0	82,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
ИТОГО ЗА День №7 (завтрак + обед)		30,0	48,4	47,6	188,9	1506,3	0,8	37,3	0,1	13,6	429,8	801,2	225,0	13,1
ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)		1280,0	40,6	47,6	188,3	1212,0	0,6	27,5	0,1	13,9	154,0	489,9	147,5	11,9

День №8
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	9,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бульбурда с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		628,0	16,9	16,1	81,7	542,3	0,2	14,8	0,2	1,1	322,0	303,9	64,5	6,0

Комплекс 2 Завтрак2

60/2013	Салат из свежих овощей с яблоком 100	100,0	0,0	5,4	11,3	99,0	0,0	6,0	0,0	2,3	31,0	33,0	18,0	1,6
77К 76	Тертые из минтая с соусом красным 70/30	100,0	8,9	5,6	8,9	121,3	0,1	0,5	0,1	0,1	31,3	121,2	26,4	0,7
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		640,0	17,1	19,5	80,0	593,1	0,4	15,4	0,2	2,9	139,8	339,1	98,9	5,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

19/2013	Салат из свежих помидор и огурцов 100	100,0	0,0	5,1	3,6	64,0	0,0	14,1	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	100,0	18,4	14,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	180,0	6,6	9,5	29,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
108/2013	Хлеб пшеничный 60	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		920,0	34,1	34,7	107,0	856,2	0,5	38,9	0,0	7,4	116,8	394,1	101,3	9,5

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518/2013	Сок мультифруктовый 250	250,0	0,8	0,0	23,8	175,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	2,0	2,3	54,1	320,8	0,1	5,0	0,1	1,5	42,5	86,6	16,6	5,0

ИТОГО ЗА День №8 (завтрак + обед)		628,0	51,0	50,8	188,7	1398,5	0,7	53,7	0,2	8,5	438,8	698,0	165,8	15,5
ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)		1270,0	36,1	37,0	161,1	1177,0	0,6	43,9	0,1	8,9	159,3	480,7	117,9	14,5

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	9,3	11,7	25,0	228,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
112/2013	Яблоки 150	150,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		643,0	15,8	12,6	90,0	534,5	0,3	14,4	0,1	1,0	180,8	216,3	68,2	5,7

Комплекс 2 Завтрак

4/2013	Салат из б/к капусты со свежей 100	100,0	0,0	5,3	10,5	96,0	0,1	13,1	0,0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7
ТТК 101	Судле куриное с морковью в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак		600,0	15,7	27,0	86,2	665,2	0,1	15,5	0,0	3,2	75,0	288,0	85,0	3,2

Обед

Комплекс 3 Обед

119/2013	Икра свекольная 100	100,0	2,4	7,1	10,4	115,0	0,0	7,9	0,0	3,8	44,0	58,0	30,0	1,7
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые (свиная/птица) с соусом 70/30	100,0	16,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2
242/2013	Каша перловая рассычатая 180	180,0	5,4	8,0	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	15,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 3 Обед		900,0	31,7	27,4	97,2	900,4	0,4	53,2	0,1	5,2	151,1	479,2	124,3	7,0

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	45,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблоочно-грушевый 250	250,0	0,8	0,0	29,0	155,0	0,0	10,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,8
ИТОГО Полдник		350,0	7,8	13,8	74,8	292,0	0,1	10,0	0,1	1,2	38,3	53,3	10,0	1,6
ИТОГО ЗА День №9 (завтрак + обед)		40,0	47,5	40,0	187,2	1434,9	0,7	67,6	0,2	6,2	331,9	695,5	192,5	12,7
ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)		1250,0	39,5	41,2	172,0	1192,4	0,5	63,2	0,2	6,4	189,4	532,5	134,3	8,6

День №10

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	10,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
495 /2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	2,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
112/2013	Рисовый 150	150,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		615,0	15,3	13,4	97,9	547,3	0,2	15,3	0,0	1,8	230,4	275,6	64,6	6,5

Комплекс 2 Завтрак2

463/2013	Маринад овощной с томатом 100	100,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
ТТК 75	Котлеты мясная свиная/пшеница с соусом крас/0/30	100,0	9,6	15,3	10,4	218,0	0,1	0,5	0,0	0,1	19,5	99,4	17,0	1,4
237 /2013	Каша гречневая рассычатая 150	180,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		600,0	21,1	28,8	76,3	657,3	0,3	6,5	0,0	3,0	194,2	461,5	194,7	8,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

2 /2013	Салат Витаминный 100	100,0	7,1	6,9	10,9	162,0	0,1	10,2	0,0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3
134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
406 /2013	Плов из отварной птицы 280	280,0	21,3	20,2	33,6	478,6	0,0	1,7	0,0	7,2	44,0	177,3	41,3	1,7
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		890,0	35,0	33,0	103,0	957,7	0,3	25,6	0,0	13,0	107,0	403,2	128,9	5,8

Полдник

555 /2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	10,2	48,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 250	250,0	0,7	0,0	22,5	118,0	0,0	5,0	0,0	0,0	17,5	0,0	0,0	3,5
ИТОГО Полдник		350,0	7,6	13,0	81,3	388,0	0,1	5,0	0,1	1,2	33,5	58,7	9,3	4,3
ИТОГО 3А День №10 (завтрак + обед)		40,0	50,3	46,4	200,9	1505,0	0,5	40,9	0,0	14,8	337,4	678,8	193,5	12,3
ИТОГО 3А День №10 (обед+полдник)		1240,0	42,6	46,0	184,3	1345,7	0,4	30,6	0,1	14,2	140,5	461,9	138,2	10,1

Энергетическая ценность за 10 дней

Итого Завтрак и Обед		486,5	456,9	1919,7	14616,1	7,1	562,2	1,9	92,0	3821,8	7519,9	2238,9	139,8	
Итого Обед и Полдник		395,9	410,9	1736,9	12045,3	6,1	473,4	2,0	85,8	1767,8	5187,9	1646,1	120,2	
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого Завтрак и Обед		48,7	46	192,0	1461,6	0,7	56,2	0,2	9,2	382,2	752,0	223,9	14,0	
Итого Обед и Полдник		39,6	41,1	173,7	1204,5	0,6	47,3	0,2	8,6	176,8	518,8	164,6	12,0	

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