

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

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

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся с 7 до 11 лет в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

Для учащихся 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вводится с 1 сентября 2016 г. Сезон: Осень-Зима			Витаминный(мг)										Минеральные вещества				
		Масса порций, г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
2																			

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 150/3	153.0	9.8	10.1	23.8	212.7	0.1	1.1	0.0	0.1	108.5	144.8	32.3	0.9
112/2013	Рблики 150	150.0	0.0	0.0	17.8	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 40	40.0	3.5	2.2	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	1.4	20.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		573.0	15.4	13.7	96.5	477.4	0.2	14.2	0.0	0.7	157.2	234.4	63.8	5.4

Комплекс 2 Завтрак2

4 /2013	Салат из б/к капусты с Морковью 60	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
ТТК №2	Тертые Ежики свиная/птица в соусе томат 60/30	90.0	8.1	13.1	9.8	189.4	0.0	0.7	0.1	0.5	18.0	95.6	13.7	1.3
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	7.0	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
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 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 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		550.0	18.7	24.7	81.6	570.0	0.1	6.5	0.1	3.9	74.1	220.2	54.4	4.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60.0	0.0	3.0	2.1	38.4	0.0	8.5	0.0	1.6	10.2	19.2	9.6	0.4
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200.0	2.1	7.2	9.8	97.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
ТТК 33	Купеш из гречки со свинойной 240	240.0	16.8	15.2	18.7	438.2	0.5	0.9	0.1	0.8	23.3	246.2	101.7	4.1
512 /2013	Компот из кураги 200	200.0	0.3	0.0	15.1	81.0	0.0	0.8	0.0	0.0	10.0	6.0	3.0	0.6
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 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		750.0	23.5	26.0	70.7	779.4	0.7	16.3	0.1	4.6	72.4	388.7	153.6	7.3

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100.0	7.5	8.0	50.4	155.0	0.1	0.0	0.1	1.2	15.0	58.3	10.0	0.8
518/2013	Сок яблочный 200	200.0	0.6	0.0	18.0	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
ИТОГО Полдник		300.0	8.1	8.0	68.4	247.0	0.1	4.0	0.1	1.2	29.0	58.3	10.0	3.6
ИТОГО ЗА День №1 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1323.0	38.9	39.7	167.2	1256.8	0.9	30.5	0.1	5.3	229.6	623.1	217.4	12.7
ИТОГО ЗА День №1 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)		1050.0	31.6	34.0	139.1	1026.4	0.8	20.3	0.2	5.8	101.4	447.0	163.6	10.9

День №2
Вторник
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153.0	4.1	7.5	24.3	172.1	0.0	1.2	0.0	0.1	107.6	113.9	23.7	0.3
112/2013	Рблики 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
501/2013	Корейский напиток с молоком 200	200.0	3.2	5.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
108/2013	Хлеб пшеничный 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	0.3	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	553.0	12.9	14.1	85.3	473.9	0.1	14.5	0.0	0.8	274.8	306.3	72.9	5.0

Комплекс 2 Завтрак2

18/2013	Салат из свежих овощей 60	60.0	1.1	6.0	3.5	73.2	0.0	2.8	0.0	2.8	13.2	31.8	16.2	0.4
407/2013	Рану 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
501/2013	Корейский 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	540.0	26.0	29.0	57.8	575.5	0.2	18.4	0.0	7.4	184.5	357.0	95.9	4.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

66/2013	Салат картофельный с овощами соевыми 60	60.0	1.0	3.2	6.3	57.6	0.1	7.9	0.0	1.4	11.4	29.4	12.6	0.4
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200.0	1.5	4.0	8.5	76.0	0.0	8.2	0.0	3.6	27.6	42.4	29.5	1.0
ТТК35	Котлета мясная свиная/пшеница с соусом красным/30	90.0	8.7	13.8	9.4	196.2	0.1	0.4	0.0	0.5	17.5	89.5	15.3	1.3
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153.0	14.7	4.5	27.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200.0	0.7	0.0	18.8	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	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	763.0	30.9	26.1	95.3	768.6	0.6	86.5	0.0	5.8	169.7	467.9	158.1	10.7

Полдник
Полдник

555 /2013	Крепделер 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 персик-яблоко 200	200.0	0.1	0.0	22.8	110.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
	ИТОГО Полдник	300.0	7.0	13.0	71.6	240.8	0.1	4.0	0.1	1.2	30.0	58.7	9.3	3.6

	ИТОГО ЗА День №2 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)	1316.0	43.8	40.2	180.6	1242.5	0.7	101.0	0.0	6.6	444.5	774.2	231.0	15.7
	ИТОГО ЗА День №2 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)	1063.0	37.9	39.1	166.9	1009.4	0.7	90.5	0.1	7.0	199.7	526.6	167.4	14.3

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203.0	6.2	7.5	30.8	215.4	0.1	1.4	0.1	0.5	132.8	121.2	20.2	0.4
91/2013	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	Рблики 100	100.0	0.0	0.0	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	18.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	568.0	13.3	16.0	81.4	500.7	0.2	14.3	0.2	1.0	310.6	282.6	55.3	4.5

Комплекс 2 Завтрак2

2 /2013	Салат витаминный 60	60.0	0.0	5.4	5.3	75.4	0.0	4.1	0.0	2.9	15.4	34.4	18.5	0.6
ТТК 102	Суп/ле куриное с рисом в соусе 60/30	90.0	8.7	12.8	9.4	195.0	0.0	1.2	0.0	0.1	31.4	124.2	29.5	1.2
426 /2013	Картофель отварной 150	150.0	2.8	7.3	19.0	153.0	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	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 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		540,0	14,4	25,9	65,5	567,6	0,2	29,0	0,0	3,4	88,5	285,2	92,2	4,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра свекольная 60	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
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	3,8	6,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30	90,0	13,0	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 изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	19,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	12,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	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 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		780,0	29,6	30,4	87,9	761,2	0,4	20,7	0,1	4,4	105,1	290,0	88,6	5,7

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 яблочно-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	16,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
ИТОГО Полдник		300,0	1,8	2,3	46,9	247,8	0,1	8,0	0,1	1,5	45,0	86,6	16,6	2,1

ИТОГО 3А День №3 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1348,0	42,9	46,4	169,3	1261,9	0,6	35,0	0,3	5,4	415,7	572,6	143,9	10,2
ИТОГО 3А День №3 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)		1080,0	31,4	32,7	134,8	1009,0	0,5	28,7	0,2	5,9	150,1	376,6	105,2	7,8

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 31	Кулеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
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	Яблочи 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	16,8	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	12,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		540,0	16,9	25,6	75,0	555,4	0,4	11,9	0,1	1,0	57,5	263,8	106,9	6,9

Комплекс 2 Завтрак2

76 /2013	Винегрет овощной 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
ТТК 31	Кулеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
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	16,8	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	12,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		500,0	16,9	32,1	56,2	586,4	0,4	6,9	0,1	3,6	55,2	276,8	108,7	5,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

106 /2013	Помидоры свежие(овощи натур)60	60,0	0,6	0,1	2,2	14,4	0,1	15,0	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
150/2013	Суп картофельный с рыбой 200	200,0	7,9	3,9	9,1	114,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ТТК №20	Тестерли из минтая с соусом красным 60/30	90,0	9,7	8,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
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
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	17,0	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	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	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		790,0	29,0	20,3	93,8	711,1	0,6	30,7	0,1	2,1	164,4	483,7	146,2	7,6

Полдник

Полдник

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	45,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8

ИТОГО Полдник	300,0	8,1	13,0	63,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6
ИТОГО ЗА День №4 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)	1330,0	45,9	45,9	168,8	1266,5	1,0	42,6	0,2	3,1	221,9	747,5	253,1	14,5
ИТОГО ЗА День №4 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)	1090,0	37,1	33,3	157,1	958,1	0,7	34,7	0,2	3,3	193,4	542,0	156,2	11,2

День №5
Пятница

Завтрак
Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013 Макароны изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	10,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
422/2013 Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
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 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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 1 Завтрак1	575,0	13,5	14,5	82,4	480,9	0,2	24,0	0,0	1,5	231,0	250,3	60,7	5,3

Комплекс 2 Завтрак2

73/2013 Салат картофельный с ккк/кузой и морковью 60	60,0	13,1	4,1	1,9	97,2	0,1	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
ТТК №22 Шницель куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
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
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 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 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	550,0	28,8	14,9	79,8	575,9	0,1	8,7	0,0	3,1	184,4	402,2	89,0	3,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

6 /2013 Салат из б/к капусты с яблоками 60	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
131/2013 Свекольник 200	200,0	1,7	4,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
406 /2013 Плов из отварной птицы 240	240,0	20,3	16,1	33,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 26 Компот из свежих яблок с ч/рюбиной 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	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 3 Обед1	780,0	27,6	25,6	96,2	802,3	0,2	26,9	0,0	9,1	133,8	339,4	120,6	6,0

Полдник

Полдник

565/2013 Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	35,8	137,0	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
518/2013 Сок персик-яблоко 200	200,0	0,1	0,0	17,8	110,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник	300,0	7,1	13,8	53,6	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	27,3	53,3	10,0	3,6

ИТОГО ЗА День №5 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)	1355,0	41,1	40,1	178,6	1283,2	0,4	50,9	0,0	10,6	364,8	589,7	181,3	11,3
ИТОГО ЗА День №5 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)	1080,0	34,7	39,4	149,8	1049,3	0,3	30,9	0,1	10,3	161,1	392,7	130,6	9,6

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

406/2013 Плов из отварной птицы 200	200,0	14,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2
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 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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 1 Завтрак1	560,0	18,6	15,7	85,9	557,8	0,1	12,3	0,1	1,0	75,0	207,6	57,8	5,2

Комплекс 2 Завтрак2

106 /2013	Овощи свежие (овощи натур)	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
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2	
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	3,6	9,4	0,8	0,8	
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	13,0	2,8	0,2	
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		500,0	19,2	18,7	75,7	535,2	0,1	9,6	0,1	2,1	61,8	207,9	55,3	3,0	

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра морковная 60	60,0	0,5	0,0	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
119/2013	Тедфтели. Ежики свиными/птица в соусе томат 60/30	90,0	12,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
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
110/2013	Компот из смеси ягод см 200	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
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
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
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		760,0	27,1	25,5	95,3	745,7	0,3	41,7	0,1	5,1	108,4	436,0	214,2	9,3

Полдник

Полдник

555 /2013	Крепитель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	38,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный-грушевый 200	200,0	0,6	0,0	18,6	102,0	0,0	8,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,6
ИТОГО Полдник		300,0	7,5	13,0	57,4	232,8	0,1	8,0	0,1	1,2	36,0	58,7	9,3	1,4

ИТОГО ЗА День №6 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1320,0	45,7	41,2	181,2	1303,5	0,4	54,0	0,2	6,1	183,4	643,6	272,0	14,5
ИТОГО ЗА День №6 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)		1060,0	34,6	38,5	152,7	978,5	0,4	49,7	0,2	6,3	144,4	494,7	223,5	10,7

День №7
Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150/3	153,0	5,8	9,1	21,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
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
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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	13,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		523,0	14,0	12,6	80,4	487,0	0,2	12,4	0,0	0,8	269,1	319,2	75,0	4,8

Комплекс 2 Завтрак2

2 /2013	Салат Витаминный 60	60,0	0,0	6,5	4,0	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
119/2013	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
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 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		563,0	28,2	16,9	83,1	580,5	0,4	7,6	0,0	3,5	253,9	464,6	143,0	7,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

76 /2013	Винегрет овощной 60	60,0	1,1	6,0	3,5	73,2	0,0	2,8	0,0	2,8	13,2	31,8	16,2	0,4
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	1,6	5,0	15,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	15,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	17,0	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	3,0	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		770,0	27,1	27,3	87,2	791,9	0,3	18,4	0,0	9,9	101,5	356,3	111,7	6,4
Полдник														
564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	11,3	50,3	155,0	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник		300,0	8,1	11,3	68,3	247,0	0,1	4,0	0,1	1,2	29,0	58,3	10,0	3,6
ИТОГО ЗА День №7 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1293,0	41,1	39,9	167,6	1278,9	0,5	30,8	0,0	10,7	370,6	675,5	186,7	11,2
ИТОГО ЗА День №7 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)		1070,0	35,2	38,6	155,5	1038,9	0,4	22,4	0,1	11,1	130,5	414,6	121,7	10,0

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,6	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Булочка 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 110	110,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	16,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		568,0	12,6	15,9	80,0	482,6	0,1	14,3	0,2	1,0	307,1	266,8	50,6	4,1

Комплекс 2 Завтрак2

60/2013	Салат из свежих овощей с яблоками 60	60,0	0,9	6,0	5,1	78,6	0,0	3,3	0,0	2,7	22,2	24,6	12,6	0,8
429 /2013	Тедтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
494 /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
108/2013	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	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
20,0	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		560,0	16,2	17,7	70,7	533,7	0,2	11,6	0,1	3,9	117,3	275,6	80,7	4,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200,0	2,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	100,0	16,4	8,1	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	150,0	5,5	7,5	23,7	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
108/2013	Хлеб пшеничный 50	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 40	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
40,0	Хлеб ржано-пшеничный 20	40,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		800,0	31,6	23,6	96,3	708,7	0,4	29,6	0,0	5,6	103,6	374,0	92,1	9,2

Полдник

Полдник

573/2013	Гребешок с повидлом 100	100,0	1,2	8,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
518 /2013	Сок мультифруктовый 200	200,0	0,6	0,0	18,0	94,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник		300,0	1,8	8,3	48,3	239,8	0,1	4,0	0,1	1,5	39,0	86,6	16,6	4,3

ИТОГО ЗА День №8 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1368,0	44,2	39,5	176,3	1191,3	0,5	43,9	0,2	6,6	410,7	640,8	142,7	13,3
ИТОГО ЗА День №8 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)		1100,0	33,4	31,9	144,6	948,5	0,5	33,6	0,1	7,1	142,6	460,6	108,7	13,5

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	14,7	20,0	228,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
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

493 /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
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		593.0	10.4	15.3	73.7	492.9	0.2	14.4	0.1	0.8	175.3	194.0	62.1	5.1

Комплекс 2 Завтрак2

4 /2013	Салат из б/к капусты со сметаной 60	60.0	1.0	3.2	6.3	57.6	0.1	7.9	0.0	1.4	11.4	29.4	12.6	0.4
ТТК 101	Супле куриное с морковью в соусе 60/30	90.0	8.7	12.8	9.4	195.0	0.0	1.2	0.0	0.1	31.4	124.2	29.5	1.2
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
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 Завтрак2		520.0	15.0	22.3	74.3	564.2	0.1	10.2	0.0	2.0	62.9	240.4	68.7	2.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

119/2013	Икра свекольная 60	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
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200.0	1.8	3.4	12.1	86.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
ТТК №5	Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90.0	15.5	9.4	4.7	156.2	0.0	8.4	0.1	0.2	24.0	70.1	14.3	1.0
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
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	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		770.0	28.3	24.3	96.9	766.2	0.3	46.8	0.1	3.7	121.8	398.8	100.9	5.7

Полдник

Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100.0	7.0	13.8	35.8	137.0	0.1	0.0	0.1	1.2	13.3	53.3	10.0	0.8
518/2013	Сок яблочно-грушевый 200	200.0	0.6	0.0	18.6	102.0	0.0	8.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.6
ИТОГО Полдник		300.0	7.6	13.8	54.4	239.0	0.1	8.0	0.1	1.2	33.3	53.3	10.0	1.4

ИТОГО ЗА День №9 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)		1363.0	38.7	39.6	170.6	1259.1	0.5	61.2	0.2	4.5	297.1	592.8	163.0	10.8
ИТОГО ЗА День №9 (Комплекс 3 Обед1 + полдник)		1070.0	35.9	38.1	151.3	1005.2	0.4	54.8	0.2	4.9	155.1	452.1	110.9	7.1

День №10

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155.0	4.9	8.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	48.2	65.0	10.6	0.8
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	4.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	12.0	93.0	15.0	0.4
112/2013	Яблоки 120	120.0	0.0	0.0	11.8	56.4	0.0	0.0	0.0	0.2	19.2	13.2	10.8	2.6
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 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		545.0	11.3	13.4	85.6	475.4	0.2	13.3	0.0	1.4	215.4	253.9	59.4	5.7

Комплекс 2 Завтрак2

463/2013	Маринад овощной с томатом 60	60.0	0.0	4.2	6.2	69.0	0.0	4.7	0.0	2.3	26.4	34.8	18.0	1.0
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90.0	8.7	13.8	9.4	166.2	0.1	0.4	0.0	0.5	17.5	89.5	15.3	1.3
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
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	12.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 20	20.0	2.3	0.2	14.8	15.0	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		520.0	21.2	27.3	83.3	614.3	0.3	6.4	0.0	3.7	191.2	439.5	187.8	7.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

2 /2013	Салат Витаминный 60	60.0	0.1	4.1	1.9	97.2	0.1	6.1	0.0	1.9	12.0	51.6	20.4	0.8
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200.0	1.6	4.2	13.0	97.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240.0	28.3	18.2	43.3	410.3	0.0	1.5	0.0	6.2	37.7	152.0	35.4	1.5

511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	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	0,0	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	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	760,0	34,5	27,1	100,4	800,3	0,3	19,7	0,0	10,3	89,6	330,9	104,1	4,9	

Полдник

555/2013	Крепитель сахарный 100	100,0	2,9	12,3	48,8	130,8	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8	
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8	
	ИТОГО Полдник	300,0	3,5	12,3	66,8	222,8	0,1	4,0	0,1	1,2	30,0	58,7	9,3	3,6	

	ИТОГО 3д. День №10 (Комплекс 1 Завтрак + Комплекс 3 Обед1)	1305,0	45,8	40,5	186,0	1275,7	0,5	33,0	0,0	11,7	305,0	584,8	163,5	10,6	
	ИТОГО 3д. День №10 (Комплекс 3 Обед1 + полдник)	1060,0	38,0	39,4	167,2	1023,1	0,4	23,7	0,1	11,5	119,6	389,6	113,4	8,5	

	Энергетическая ценность за 10 дней		Б	Ж	У	Энерг.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1	13321,0	428,1	413,0	1746,2	12619,4	6,0	482,9	1,2	70,6	3243,3	6444,6	1954,6	124,8		
ИТОГО Комплекс 3 Обед1 + полдник	10723,0	349,8	365,0	1519,0	10046,4	5,1	389,3	1,5	73,2	1497,9	4496,5	1401,2	103,6		

	Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1	1332,1	42,81	41,3	174,62	1261,94	0,6	48,29	0,12	7,06	324,33	644,46	195,46	12,48		
ИТОГО Комплекс 3 Обед1 + полдник	1072,3	34,98	36,5	151,9	1004,64	0,51	38,93	0,15	7,32	149,79	449,65	140,12	10,36		

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, Хлебодулинформ, Москва 2004.

Москва-Дети 2011, ТТК, разрабатывающие ООО «Большая Перемена Нюки» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска