

Согласовано:
Директор МАОУ "Гимназия №7 "Сибирская"

Капашникова 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 ОВЗ и ИНВ с 12 лет и старше (1-4 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

№ рецепта	Пример наименования блюда	Вводится с 1 сентября 2026 г.						Сезон: Осень-зима							Минеральные вещества						
		Масса порции г	Б	Ж	У	Ккал	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 Завтрак

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	Рыбаки 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
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 Завтрак		623,0	12,9	10,1	82,4	562,4	0,3	13,1	0,1	0,9	198,1	285,9	77,2	6,4

Обед

Обед №1

4 /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
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
ТТК 75	Терфтели Ежик свиная/птица в соусе томат 70/30	100,0	15,5	16,9	11,7	173,2	0,1	1,4	0,0	0,0	18,7	107,6	31,9	1,3
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	24,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9
512 /2013	Компот из кураги 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
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 Обед №1		910,0	32,4	36,5	116,6	903,7	0,4	17,8	0,0	7,6	117,0	366,6	125,3	7,4

Обед №2

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
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
ТТК 31	Кулеш из гречки 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
512 /2013	Компот из кураги 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
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 Обед №2		890,0	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

564/2013	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
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 Подник	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)	1533,0	45,3	46,6	199,0	1466,1	0,7	30,9	0,1	8,5	315,1	652,5	202,5	13,8
ИТОГО ЗА День №1 (обед+подник)	1240,0	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

268/2013	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
112/2013	Рблики 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
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 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		633,0	14,3	12,2	96,3	545,3	0,2	13,3	0,1	1,0	315,4	347,5	83,5	5,8

Обед

Обед № 1

66/2013	Салат из свежих овощей 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
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
407/2013	Ратун из птицы 280	280,0	22,0	23,0	25,6	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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	Напиток из шиповника 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 Обед № 1		910,0	32,0	38,8	95,3	877,2	0,5	101,5	0,0	12,5	130,5	420,6	143,1	8,2

Обед № 2

66/2013	Салат картофельный с овощами соевыми 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 крас70/30	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	180,0	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	Напиток из шиповника 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	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 Обед № 2		905,0	34,6	31,6	114,8	912,6	0,8	93,9	0,0	5,3	204,3	559,5	181,5	12,3

Подник

Подник

555 /2013	Крепделль 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 Подник		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)		633,0	46,3	51,0	191,6	1422,5	0,7	114,8	0,1	13,5	445,9	768,1	226,6	14,0
ИТОГО ЗА День №2 (обед+подник)		1255,0	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

262/2013	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	Рыболов 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	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 1 Завтрак 1		608,0	14,9	16,0	81,8	562,5	0,1	16,3	0,2	1,3	316,2	288,5	56,6	4,8

Обед

Обед № 1

2/2013	Салат Витаминный	100,0	1,8	8,8	8,8	125,7	0,0	6,9	0,0	4,8	25,6	57,3	30,8	1,1
14/2013	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
14/2013	Суп картофельный с горохом 250	100,0	15,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4
ТТК 101	Судле куриное с рисом в соусе 70/30	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
426/2013	Картофель отварной 180	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
511/2013	Компот из облепихи 200	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
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	930,0	30,6	37,0	116,8	916,2	0,6	50,9	0,1	6,2	133,9	474,6	158,3	7,7
ИТОГО Обед № 1														

Обед № 2

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
14/2013	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	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	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 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 Обед № 2		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	Ребешок 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 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 ЗА День №3 (завтрак + обед)		0,0	45,5	53,0	198,6	1478,7	0,7	67,2	0,3	7,5	450,1	763,1	214,9	12,5
ИТОГО ЗА День №3 (обед+полдник)		1260,0	36,8	36,9	161,0	1231,5	0,5	35,7	0,2	7,6	177,6	420,1	123,9	9,0

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак 1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203,0	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	1,4	0,1	0,8	167,0	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	Рыболов 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 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 Завтрак 1		603,0	12,1	12,1	95,9	554,0	0,2	14,5	0,1	1,4	219,2	356,0	73,4	5,8

Обед

Обед № 1

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
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 31	Купеш из трески со свиной 280	280,0	19,6	25,2	30,8	511,3	0,5	1,1	0,1	0,9	27,2	287,3	118,6	4,8
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 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

11/02/2013	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 Обед № 1	870,0	34,0	41,2	96,4	978,0	0,7	22,1	0,1	6,1	132,5	576,2	212,8	9,7

Обед № 2														
10/6/2013	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
15/02/2013	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	Терфтели 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	2,70	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	0,6	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	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Обед № 2	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														
56/4/2013	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)	603,0	46,1	53,3	192,3	1532,0	0,9	36,6	0,2	7,5	351,7	932,2	286,2	15,5
	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														
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	0,3	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	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 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 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 1 Завтрак¹	665,0	14,0	15,9	85,9	556,7	0,1	34,5	0,0	1,8	257,2	255,8	66,4	5,8

Обед														
Обед № 1														
73/2013	Салат картофельный с кукурузой 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
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
ТТК 77	Шницель куриный в соусе красном 70/30	100,0	15,2	10,9	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	27,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
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 60	60,0	4,6	0,5	19,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Обед № 1	930,0	33,1	31,2	117,4	900,6	0,5	34,3	0,1	5,0	139,0	509,5	145,3	7,2

Обед № 2														
6./2013	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 Обед № 2	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

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

26/7/2013	Каша пшеница 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
50/1/2013	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
11/2/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	13,2	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 Завтрак	593,0	16,0	13,0	83,4	567,3	0,3	14,8	0,1	0,9	308,3	369,6	87,5	5,5

Обед

Обед № 1

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
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
ТТК 74	Котлеты куриные с соусом красным 70/30	100,0	9,2	9,9	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	7,4	36,5	258,3	0,4	0,0	0,0	0,0	100,8	281,7	94,5	5,9
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 60	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 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	Обед № 1	935,0	37,3	34,1	139,2	930,1	0,6	11,2	0,0	7,8	199,6	536,6	184,8	11,6

Обед № 2

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	Рату на птице 280	280,0	22,0	18,6	25,4	396,8	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 50	50,0	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	Обед № 2	920,0	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

56/4/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	10,2	50,3	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	10,2	72,8	273,0	0,1	5,0	0,1	1,2	32,5	58,3	10,0	4,3
ИТОГО 3А День №7 (завтрак + обед)		1528,0	53,3	47,1	222,6	1497,4	0,9	26,0	0,1	8,7	507,9	906,2	272,3	17,1
ИТОГО 3А День №7 (обед+полдник)		1270,0	40,6	44,8	178,3	1212,0	0,6	27,5	0,1	13,9	154,0	489,9	147,5	11,9

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак

26/2/2013	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	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
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
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 Завтрак	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

Обед

Обед № 1

60/2013	Салат из свеклы 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
---------	-------------------------------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

14/2/2013	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
ТТК 76	Тедфети из минтая с соусом красным 70/30	100,0	14,9	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	20,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	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
108/2013	Хлеб пшеничный 60	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 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	23,5	23,5	2,0	2,0
ИТОГО Обед № 1		940,0	28,5	30,0	110,1	819,4	0,6	33,4	0,2	5,9	192,7	449,3	146,0	8,8

Обед № 2														
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
ТТК	Запеканка из пшена с рисом/соус 70/30	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
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	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
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	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
108/2013	Хлеб пшеничный 60	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 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 Обед № 2		930,0	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 мультитрутовый 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)		0,0	45,4	46,1	191,8	1361,7	0,8	48,2	0,4	7,0	514,7	753,2	210,5	14,8
ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)		1280,0	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 Завтрак1														
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	Яблоко 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	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	1,0	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 Завтрак1		613,0	15,8	12,6	90,0	534,5	0,3	14,4	0,1	1,0	180,8	216,3	68,2	5,7

Обед														
Обед № 1														
4 /2013	Салат из б/к капусты со свеклой 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
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	Суфле куриное с морковью с соусом 70/30	100,0	18,7	15,8	9,4	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	8,3	35,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6
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 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 Обед № 1		890,0	29,7	34,2	108,0	866,3	0,4	48,6	0,0	3,3	78,8	215,1	101,2	4,2

Обед № 2														
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 рассыпчатая 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	0,5	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	0,4
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	1,2
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	7,0
ИТОГО Обед № 2		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

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 яблочко-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)		0,0	45,5	46,8	198,0	1400,8	0,7	63,0	0,1	4,3	259,6	491,4	169,4	9,9	
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

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	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	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	12,7	93,0	15,0	0,4	
112/2013	Яблоки 140	140,0	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	63,2	18,8	1,6	
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 Завтрак1		595,0	15,3	8,4	97,9	547,3	0,2	15,3	0,0	1,8	230,4	275,6	64,6	6,5	

Обед

Обед № 1

463/2013	Маринад овощной с томатом 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	
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	
ТТК 75	Котлеты мясная свиная/птица, с соусом крас70/30	100,0	15,6	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 рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5	
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	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 Обед № 1		890,0	34,8	37,7	123,7	953,7	0,5	22,1	0,5	7,3	123,6	540,1	263,0	11,4	

Обед № 2

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 Обед № 2		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

Полдник

555 /2013	Крепдель 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 ЗА День №10 (завтрак + обед)		1485,0	50,1	46,1	221,6	1501,0	0,7	37,4	0,5	9,1	354,0	815,7	327,6	17,9	

ИТОГО ЗА 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		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		470,7	484,4	2021,9	14608,3	7,2	556,9	2,0	86,2	4041,8	7544,5	2309,8	141,1
Итого Обед и Полдник		395,9	408,1	1726,9	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	Мg	Fe
Итого Завтрак и Обед		47,1	48,4	202,2	1460,8	0,7	55,7	0,2	8,6	404,2	754,5	231,0	14,1
Итого Обед и Полдник		39,6	40,8	172,7	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 Ниса» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска