

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №206

Стародубцева О.Ю.

Разработано и утверждено:  
Ген. директор  
ООО "Большая Перемена Нск"

Е.Е. Даниленко

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

Для учащихся 7-11 лет

Вводится с 1 сентября 2026 г.

Сезон: Осень-зима

| №<br>рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>Ккал | Витамины(мг) |   |    |    | Минеральные вещ-ва |    |    |    |
|--------------|--------------------------------|--------------------|------------------|---|---|----------------|--------------|---|----|----|--------------------|----|----|----|
|              |                                |                    | Б                | Ж | У |                | В1           | С | А  | Е  | Ca                 | P  | 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 пшеничная 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  | Яблоки 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>     | <b>573,0</b> | <b>15,4</b> | <b>13,7</b> | <b>96,5</b> | <b>477,4</b> | <b>0,2</b> | <b>14,2</b> | <b>0,0</b> | <b>0,7</b> | <b>157,2</b> | <b>234,4</b> | <b>63,8</b> | <b>5,4</b> |

##### 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    | Тефтели. Ежики свинина/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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>                 | <b>550,0</b> | <b>18,7</b> | <b>24,7</b> | <b>81,6</b> | <b>570,0</b> | <b>0,1</b> | <b>6,5</b> | <b>0,1</b> | <b>3,9</b> | <b>74,1</b> | <b>220,2</b> | <b>54,4</b> | <b>4,5</b> |

#### 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    | Кулеш из гречки со свиной 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>          | <b>750,0</b> | <b>23,5</b> | <b>26,0</b> | <b>70,7</b> | <b>779,4</b> | <b>0,7</b> | <b>16,3</b> | <b>0,1</b> | <b>4,6</b> | <b>72,4</b> | <b>388,7</b> | <b>153,6</b> | <b>7,3</b> |

#### 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        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b> | <b>300,0</b> | <b>8,1</b> | <b>8,0</b> | <b>68,4</b> | <b>247,0</b> | <b>0,1</b> | <b>4,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>29,0</b> | <b>58,3</b> | <b>10,0</b> | <b>3,6</b> |

|  |                                                                  |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №1 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)</b> | <b>1323,0</b> | <b>38,9</b> | <b>39,7</b> | <b>167,2</b> | <b>1256,8</b> | <b>0,9</b> | <b>30,5</b> | <b>0,1</b> | <b>5,3</b> | <b>229,6</b> | <b>623,1</b> | <b>217,4</b> | <b>12,7</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №1 (Комплекс 3 Обед1+ полдник)</b>              | <b>1050,0</b> | <b>31,6</b> | <b>34,0</b> | <b>139,1</b> | <b>1026,4</b> | <b>0,8</b> | <b>20,3</b> | <b>0,2</b> | <b>5,8</b> | <b>101,4</b> | <b>447,0</b> | <b>163,6</b> | <b>10,9</b> |

**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 | 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        |
| 501/2013 | Кофейный 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         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>   | <b>553,0</b> | <b>12,9</b> | <b>14,1</b> | <b>85,3</b> | <b>473,9</b> | <b>0,1</b> | <b>14,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,8</b> | <b>274,8</b> | <b>306,3</b> | <b>72,9</b> | <b>5,0</b> |

**Комплекс 2 Завтрак2**

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 18/2013  | Салат из свежих огурцов 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 | 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        |
| 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>540,0</b> | <b>26,0</b> | <b>29,0</b> | <b>57,8</b> | <b>575,5</b> | <b>0,2</b> | <b>18,4</b> | <b>0,0</b> | <b>7,4</b> | <b>184,5</b> | <b>357,0</b> | <b>95,9</b> | <b>4,0</b> |

**Обед****Комплекс 3 Обед1**

|           |                                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 66/2013   | Салат картофельный с огурцами солеными 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 свинина/птица с соусом красн60/30 | 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         |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                    | <b>763,0</b> | <b>30,9</b> | <b>26,1</b> | <b>95,3</b> | <b>768,6</b> | <b>0,6</b> | <b>86,5</b> | <b>0,0</b> | <b>5,8</b> | <b>169,7</b> | <b>467,9</b> | <b>158,1</b> | <b>10,7</b> |

**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 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        |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>  | <b>300,0</b> | <b>7,0</b> | <b>13,0</b> | <b>71,6</b> | <b>240,8</b> | <b>0,1</b> | <b>4,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>30,0</b> | <b>58,7</b> | <b>9,3</b> | <b>3,6</b> |

|  |                                                                  |               |             |             |              |               |            |              |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №2 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)</b> | <b>1316,0</b> | <b>43,8</b> | <b>40,2</b> | <b>180,6</b> | <b>1242,5</b> | <b>0,7</b> | <b>101,0</b> | <b>0,0</b> | <b>6,6</b> | <b>444,5</b> | <b>774,2</b> | <b>231,0</b> | <b>15,7</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №2 ( Комплекс 3 Обед1+ полдник)</b>             | <b>1063,0</b> | <b>37,9</b> | <b>39,1</b> | <b>166,9</b> | <b>1009,4</b> | <b>0,7</b> | <b>90,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>7,0</b> | <b>199,7</b> | <b>526,6</b> | <b>167,4</b> | <b>14,3</b> |

**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  | 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>568,0</b> | <b>13,3</b> | <b>16,0</b> | <b>81,4</b> | <b>500,7</b> | <b>0,2</b> | <b>14,3</b> | <b>0,2</b> | <b>1,0</b> | <b>310,6</b> | <b>282,6</b> | <b>55,3</b> | <b>4,5</b> |

**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   | Суфле 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>540,0</b> | <b>14,4</b> | <b>25,9</b> | <b>65,5</b> | <b>567,6</b> | <b>0,2</b> | <b>29,0</b> | <b>0,0</b> | <b>3,4</b> | <b>88,5</b> | <b>285,2</b> | <b>92,2</b> | <b>4,4</b> |

#### 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>             | <b>780,0</b> | <b>29,6</b> | <b>30,4</b> | <b>87,9</b> | <b>761,2</b> | <b>0,4</b> | <b>20,7</b> | <b>0,1</b> | <b>4,4</b> | <b>105,1</b> | <b>290,0</b> | <b>88,6</b> | <b>5,7</b> |

#### 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        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>     | <b>300,0</b> | <b>1,8</b> | <b>2,3</b> | <b>46,9</b> | <b>247,8</b> | <b>0,1</b> | <b>8,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>45,0</b> | <b>86,6</b> | <b>16,6</b> | <b>2,1</b> |

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

#### День №4

#### Четверг

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 31    | Кулеш из гречки со свининой 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  | 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 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>540,0</b> | <b>16,9</b> | <b>25,6</b> | <b>75,0</b> | <b>555,4</b> | <b>0,4</b> | <b>11,9</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>57,5</b> | <b>263,8</b> | <b>106,9</b> | <b>6,9</b> |

##### 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 гречки со свининой 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         | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>500,0</b> | <b>16,9</b> | <b>32,1</b> | <b>56,2</b> | <b>586,4</b> | <b>0,4</b> | <b>6,9</b> | <b>0,1</b> | <b>3,6</b> | <b>55,2</b> | <b>276,8</b> | <b>108,7</b> | <b>5,2</b> |

#### 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    | Тефтели 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        |
|            | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>            | <b>790,0</b> | <b>29,0</b> | <b>20,3</b> | <b>93,8</b> | <b>711,1</b> | <b>0,6</b> | <b>30,7</b> | <b>0,1</b> | <b>2,1</b> | <b>164,4</b> | <b>483,7</b> | <b>146,2</b> | <b>7,6</b> |

#### 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 | Макаронные 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 кукурузой 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/рябиной 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 | Огурцы 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        | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b> | <b>500,0</b> | <b>19,2</b> | <b>18,7</b> | <b>75,7</b> | <b>535,2</b> | <b>0,1</b> | <b>9,6</b> | <b>0,1</b> | <b>2,1</b> | <b>61,8</b> | <b>207,9</b> | <b>55,3</b> | <b>3,0</b> |

**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        |
| ТТК №2    | Тефтели Ежики свинина/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        |
| ТТК 60    | Компот из смеси ягод с/м 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                   | <b>760,0</b> | <b>27,1</b> | <b>25,5</b> | <b>95,3</b> | <b>745,7</b> | <b>0,3</b> | <b>41,7</b> | <b>0,1</b> | <b>5,1</b> | <b>108,4</b> | <b>436,0</b> | <b>214,2</b> | <b>9,3</b> |

**Полдник****Полдник**

|           |                          |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |            |            |
|-----------|--------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 555 /2013 | Крендель 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 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        |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>     | <b>300,0</b> | <b>7,5</b> | <b>13,0</b> | <b>57,4</b> | <b>232,8</b> | <b>0,1</b> | <b>8,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>36,0</b> | <b>58,7</b> | <b>9,3</b> | <b>1,4</b> |

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

**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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>     | <b>523,0</b> | <b>14,0</b> | <b>12,6</b> | <b>80,4</b> | <b>487,0</b> | <b>0,2</b> | <b>12,4</b> | <b>0,0</b> | <b>0,8</b> | <b>269,1</b> | <b>319,2</b> | <b>75,0</b> | <b>4,8</b> |

**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        |
| ТТК №20   | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>      | <b>563,0</b> | <b>28,2</b> | <b>16,9</b> | <b>83,1</b> | <b>580,5</b> | <b>0,4</b> | <b>7,6</b> | <b>0,0</b> | <b>3,5</b> | <b>253,9</b> | <b>464,6</b> | <b>143,0</b> | <b>7,7</b> |

**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**

**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   | 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 |
| 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 свеклы 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 |
| ТТК №20   | Тефтели 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 |
| 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 |
| 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 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 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  | Ши 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 |
| ТТК       | Запеканка из печени с рисом/соус 70/30 | 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 |
| 291/2013  | Макаронные изд. отварные 150           | 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 |
| 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 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                 | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>593,0</b> | <b>10,4</b> | <b>15,3</b> | <b>73,7</b> | <b>492,9</b> | <b>0,2</b> | <b>14,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0,8</b> | <b>175,3</b> | <b>194,0</b> | <b>62,1</b> | <b>5,1</b> |

#### Комплекс 2 Завтрак2

|           |                                        |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 4./2013   | Салат из б/к капусты со свеклой 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   | Суфле 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>       | <b>520,0</b> | <b>15,0</b> | <b>22,3</b> | <b>74,3</b> | <b>564,2</b> | <b>0,1</b> | <b>10,2</b> | <b>0,0</b> | <b>2,0</b> | <b>62,9</b> | <b>240,4</b> | <b>68,7</b> | <b>2,6</b> |

#### 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b>                  | <b>770,0</b> | <b>28,3</b> | <b>24,3</b> | <b>96,9</b> | <b>766,2</b> | <b>0,3</b> | <b>46,8</b> | <b>0,1</b> | <b>3,7</b> | <b>121,8</b> | <b>398,8</b> | <b>100,9</b> | <b>5,7</b> |

#### 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        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>     | <b>300,0</b> | <b>7,6</b> | <b>13,8</b> | <b>54,4</b> | <b>239,0</b> | <b>0,1</b> | <b>8,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>33,3</b> | <b>53,3</b> | <b>10,0</b> | <b>1,4</b> |

|  |                                                                  |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №9 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)</b> | <b>1363,0</b> | <b>38,7</b> | <b>39,6</b> | <b>170,6</b> | <b>1259,1</b> | <b>0,5</b> | <b>61,2</b> | <b>0,2</b> | <b>4,5</b> | <b>297,1</b> | <b>592,8</b> | <b>163,0</b> | <b>10,8</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №9 ( Комплекс 3 Обед1+ полдник)</b>             | <b>1070,0</b> | <b>35,9</b> | <b>38,1</b> | <b>151,3</b> | <b>1005,2</b> | <b>0,4</b> | <b>54,8</b> | <b>0,2</b> | <b>4,9</b> | <b>155,1</b> | <b>452,1</b> | <b>110,9</b> | <b>7,1</b>  |

#### 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        | 49,2         | 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        | 127,0        | 93,0         | 15,0        | 0,4        |
| 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         | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>         | <b>545,0</b> | <b>11,3</b> | <b>13,4</b> | <b>85,6</b> | <b>475,4</b> | <b>0,2</b> | <b>13,3</b> | <b>0,0</b> | <b>1,4</b> | <b>215,4</b> | <b>253,9</b> | <b>59,4</b> | <b>5,7</b> |

##### 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 свинина/птица с соусом красн60/30 | 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        |
| 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        | 127,0        | 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2</b>                 | <b>520,0</b> | <b>21,2</b> | <b>27,3</b> | <b>83,3</b> | <b>614,3</b> | <b>0,3</b> | <b>6,4</b> | <b>0,0</b> | <b>3,7</b> | <b>191,2</b> | <b>439,5</b> | <b>187,8</b> | <b>7,6</b> |

#### 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         | 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплекс 3 Обед1</b> | <b>760,0</b> | <b>34,5</b> | <b>27,1</b> | <b>100,4</b> | <b>800,3</b> | <b>0,3</b> | <b>19,7</b> | <b>0,0</b> | <b>10,3</b> | <b>89,6</b> | <b>330,9</b> | <b>104,1</b> | <b>4,9</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|           |                       |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |            |            |
|-----------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 555 /2013 | Крендель 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        |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>  | <b>300,0</b> | <b>3,5</b> | <b>12,3</b> | <b>66,8</b> | <b>222,8</b> | <b>0,1</b> | <b>4,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>30,0</b> | <b>58,7</b> | <b>9,3</b> | <b>3,6</b> |

|  |                                                                   |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|--|-------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №10 (Комплекс 1 Завтрак1 + Комплекс 3 Обед1)</b> | <b>1305,0</b> | <b>45,8</b> | <b>40,5</b> | <b>186,0</b> | <b>1275,7</b> | <b>0,5</b> | <b>33,0</b> | <b>0,0</b> | <b>11,7</b> | <b>305,0</b> | <b>584,8</b> | <b>163,5</b> | <b>10,6</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №10 ( Комплекс 3 Обед1+ полдник)</b>             | <b>1060,0</b> | <b>38,0</b> | <b>39,4</b> | <b>167,2</b> | <b>1023,1</b> | <b>0,4</b> | <b>23,7</b> | <b>0,1</b> | <b>11,5</b> | <b>119,6</b> | <b>389,6</b> | <b>113,4</b> | <b>8,5</b>  |

| Энергетическая ценность за 10 дней           |         | Б     | Ж     | У      | Энерг.<br>Ккал | В1  | С     | А   | Е    | Ca     | Р      | Mg     | 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.<br>Ккал | В1   | С     | А    | Е    | Ca     | Р      | Mg     | 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, Хлебпродинформ" Москва 2004, Москва-Дели 2011, ТТК, разработанные ООО «Большая Перемена Нск» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска