

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №206

Стародубцева О.Ю.

" 20 " 09 г

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

Е.Е. Даниленко

" 20 " 09 г

Согласовано:
Законный представитель:

Иванова Е.С.

" 20 " 09 г

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (1-4 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена Нск"
Индивидуальное меню (исключить рыбу, яблоки, груши, персики, нектарины, цитрусовые, мед)
ОВЗ (1-4 классы) 7-11 лет Вводится с 1 Сентября 2026 г. Сезон: Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции.г	Пищевые вещества			Энерг. 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	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	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 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523,0	18,4	20,7	132,0	809,3	0,3	2,2	0,1	1,8	153,0	279,5	63,0	3,6

Обед

Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
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
ТТК №2	Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60	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 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	760,0	19,6	30,9	97,6	697,7	0,3	24,6	0,1	6,2	90,0	270,8	72,3	5,0

	ИТОГО ЗА День №1	1283,0	38,0	51,6	229,6	1507,1	0,6	26,8	0,2	8,0	243,0	550,3	135,3	8,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153,0	4,1	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
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	533,0	19,8	23,1	132,3	687,5	0,3	2,5	0,2	1,9	271,6	351,7	71,4	3,2

Обед
Обед № 1

17/2013	Салат из свежих огурцов 60	60,0	0,0	6,6	1,2	61,2	0,0	5,0	0,0	3,6	11,9	21,8	8,5	0,3
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
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
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Обед № 1	770,0	26,1	30,9	84,2	722,6	0,3	97,5	0,0	11,8	104,3	331,2	114,2	6,9

	ИТОГО ЗА День №2	1303,0	45,9	54,0	216,5	1410,1	0,6	100,0	0,2	13,7	375,8	682,9	185,6	10,1
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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
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
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
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	568,0	14,5	18,3	93,7	598,5	0,3	2,6	0,2	2,3	316,3	357,2	61,9	3,7

Обед
Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
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 102	Суфле куриное с рисом в соусе 60/30	100,0	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
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	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 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	790,0	19,4	30,3	99,2	762,0	0,5	54,7	0,1	3,9	117,1	362,3	113,9	5,6

	ИТОГО ЗА День №3	1358,0	33,9	48,6	192,9	1360,5	0,7	57,3	0,2	6,2	433,4	719,5	175,8	9,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

День №4
Четверг
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
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	563,0	18,3	25,0	136,1	844,3	0,3	2,5	0,2	2,3	209,5	378,8	66,5	3,6

Обед
Обед № 1

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
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 200	200,0	2,0	2,1	14,8	87,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8	0,6

ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 20	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО Обед № 1	750,0	21,7	39,2	75,1	747,0	0,6	11,9	0,1	4,9	69,9	360,2	141,4	6,5
	ИТОГО ЗА День №4	1313,0	40,0	64,2	211,2	1591,4	0,9	14,4	0,3	7,1	279,4	739,0	207,9	10,1

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
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
565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	376,6	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
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	20,5	23,3	128,4	810,5	0,3	14,0	0,2	2,5	228,2	292,7	61,7	3,9

Обед

Обед № 1

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
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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	780,0	31,3	17,6	101,7	697,6	0,3	15,9	0,1	3,5	106,1	396,3	118,4	5,5

	ИТОГО ЗА День №5	1355,0	51,8	40,9	230,1	1508,0	0,6	29,9	0,3	6,0	334,2	689,0	180,1	9,5
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	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
555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
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
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	563,0	19,5	23,5	132,4	711,0	0,2	2,5	0,2	1,9	257,4	305,0	54,7	3,5

Обед

Обед № 1

106 (2013)	Огурцы свежие (овощи натур) 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
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5

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
	ИТОГО Обед № 1	760,0	24,6	22,8	91,8	713,5	0,2	42,5	0,0	10,1	113,8	289,7	100,6	4,8

	ИТОГО ЗА День №6	1323,0	44,1	46,3	224,2	1424,5	0,4	45,0	0,2	12,0	371,2	594,7	155,3	8,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------

День №7

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 150/3	153,0	5,8	7,1	26,8	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
564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523,0	21,5	23,6	132,9	828,3	0,4	2,4	0,2	1,9	268,0	366,5	76,0	3,4

Обед

Обед № 1

106 /2013	Помидоры свежие(овощи натур)30	60,0	0,3	0,1	1,1	14,4	0,0	7,5	0,0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	200,0	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 №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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Обед № 1	773,0	27,7	12,6	101,2	641,7	0,5	10,7	0,1	3,3	138,7	409,3	141,9	8,1

	ИТОГО ЗА День №7	1296,0	49,2	36,2	234,1	1470,0	0,9	13,1	0,2	5,1	406,7	775,8	217,8	11,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №8

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
573/2013	Гребешок с повидлом 100	110,0	1,2	2,3	30,3	145,8	0,1	0,0	0,1	1,5	25,0	86,6	16,6	1,5
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	568,0	13,8	18,1	90,3	580,4	0,3	2,6	0,2	2,3	312,8	341,4	57,2	3,3

Обед

Обед № 1

55/2013	Салат из свеклы с сыром 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
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200,0	1,4	4,0	6,2	96,4	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
445/2013	Д Биточек куриный б/хл паровой 90	90,0	13,5	9,6	3,0	169,7	0,1	0,8	0,0	0,4	33,4	84,9	16,7	1,0
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
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 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	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 Обед № 1	800,0	27,2	27,3	90,5	768,8	0,5	24,5	0,1	5,9	153,3	361,2	112,1	6,0

	ИТОГО ЗА День №8	1368,0	41,0	45,4	180,8	1349,2	0,7	27,1	0,2	8,2	466,1	702,6	169,3	9,3
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	376,6	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	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 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	543,0	17,4	23,4	127,8	796,2	0,3	2,1	0,2	1,9	143,3	257,3	59,8	3,7

Обед

Обед № 1

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
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 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 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	760,0	18,6	27,1	98,8	727,2	0,3	22,3	0,1	2,8	106,8	337,9	102,2	4,8

	ИТОГО ЗА День №9	1303,0	36,0	50,5	226,6	1523,4	0,6	24,4	0,2	4,7	250,1	595,2	162,0	8,5
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

День №10

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
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
555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	270,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
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	515,0	19,6	20,3	129,2	670,9	0,3	1,3	0,1	2,4	208,7	283,6	53,2	3,5

Обед

Обед № 1

463/2013	Маринад овощной с томатом 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
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
ТТК35	Котлета мясная свинина/птица с соусом красн60	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
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 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	750,0	22,9	31,6	103,5	799,3	0,5	16,7	0,1	6,2	83,5	438,0	212,6	8,7

	ИТОГО ЗА День №10	1265,0	42,5	51,9	232,7	1470,2	0,8	18,0	0,2	8,6	292,2	721,6	265,9	12,2
--	-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

Энергетическая ценность за 10 дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		183,3	219,3	1235,1	7336,8	2,9	34,7	1,6	21,1	2368,6	3213,7	625,3	35,5

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		18,3	21,9	123,5	733,7	0,3	3,5	0,2	2,1	236,9	321,4	62,5	3,6

Основание сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008,

Согласовано:
Лечащий врач

" _____ " _____ 20__ г