

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №206

Стародубцева О.Ю.

27 августа 2026 г.

Разработано и утверждено:

Ген. директор  
ООО "Большая Перемена Нск"

Е.Е. Даниленко

26 августа 2026 г.

Примерное циклическое десятидневное меню для детей, родители которых были мобилизованы и другие участники СВО, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

учащиеся, родители которых были мобилизованы и другие участники СВО

Вводится с 1 сентября 2026 г. Сезон: Осень-зима

| №<br>рецепта | Прием пищи,наименование блюда | Масса<br>порции,г | Пищевые вещества |   |   |                | Витамины(мг) |   |    |    | Минеральные вещ-ва |    |    |    |
|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|---|---|----------------|--------------|---|----|----|--------------------|----|----|----|
|              |                               |                   | Б                | Ж | У | Энерг.<br>Ккал | 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

##### Комплект №1

|           |                                    |       |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----------|------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 267/2013  | Каша пшенная молочная жидкая 200/5 | 205,0 | 7,8  | 9,5  | 35,8 | 283,6 | 0,2 | 1,5  | 0,1 | 0,2 | 144,6 | 193,0 | 43,0 | 1,2 |
| 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  | 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 Комплект №1                  | 595,0 | 12,9 | 10,1 | 92,5 | 548,3 | 0,3 | 14,6 | 0,1 | 0,8 | 193,3 | 282,6 | 74,5 | 5,8 |

#### Обед

##### Комплект №2

|           |                                                 |       |      |      |       |       |     |     |     |     |      |       |      |     |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250                    | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3  | 121,3 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 2,4 | 15,5 | 63,0  | 26,3 | 0,9 |
| ТТК №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 изделия отварные 180                 | 180,0 | 6,6  | 6,5  | 34,8  | 246,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 6,8  | 42,8  | 9,7  | 0,9 |
| 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 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 Комплект №2                               | 820,0 | 24,0 | 25,9 | 119,0 | 830,9 | 0,3 | 9,5 | 0,1 | 4,5 | 77,3 | 306,6 | 77,9 | 5,7 |

##### Комплект №3

|           |                                 |       |      |      |       |       |     |     |     |     |      |       |       |     |
|-----------|---------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250    | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3  | 121,3 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 2,4 | 15,5 | 63,0  | 26,3  | 0,9 |
| ТТК 33    | Кулеш из гречки со свининой 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 |
| 512 /2013 | Компот из кураги 200            | 200,0 | 0,3  | 0,0  | 20,1  | 81,0  | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 6,0   | 3,0   | 0,6 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60               | 60,0  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 12,0 | 39,0  | 8,4   | 0,7 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50         | 50,0  | 3,3  | 0,6  | 17,0  | 90,5  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 79,0  | 23,5  | 2,0 |
|           | ИТОГО Комплект №3               | 800,0 | 27,0 | 36,6 | 107,6 | 872,0 | 0,7 | 9,4 | 0,1 | 3,8 | 78,3 | 433,2 | 162,8 | 8,2 |

#### День №2

#### Вторник

#### Завтрак

##### Комплект №1

|          |                                    |       |     |     |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|----------|------------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 268/2013 | Каша рисовая молочная жидкая 200/3 | 203,0 | 5,5 | 8,6 | 32,4 | 229,4 | 0,1 | 1,5  | 0,1 | 0,2 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,4 |
| 112/2013 | Яблоки 140                         | 140,0 | 0,0 | 0,0 | 13,7 | 65,8  | 0,0 | 14,0 | 0,0 | 0,3 | 22,4  | 15,4  | 12,6 | 3,1 |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200     | 200,0 | 3,2 | 2,9 | 15,9 | 79,0  | 0,0 | 1,3  | 0,0 | 0,1 | 126,0 | 90,0  | 14,0 | 0,1 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 50                  | 50,0  | 3,8 | 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплект№1</b> | <b>623,0</b> | <b>14,5</b> | <b>12,3</b> | <b>96,8</b> | <b>546,0</b> | <b>0,3</b> | <b>16,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>312,3</b> | <b>337,1</b> | <b>79,3</b> | <b>5,3</b> |

**Комплект№2**

|          |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 128/2013 | Борщ с капустой/картофелем 250    | 250,0        | 1,8         | 5,0         | 10,7        | 95,0         | 0,1        | 10,3        | 0,0        | 2,4        | 34,5         | 53,0         | 26,3         | 1,2        |
| 407/2013 | 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        |
| ТТК      | Кофейный напиток с молоком 200 гр | 200,0        | 3,2         | 2,9         | 15,9        | 96,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 126,0        | 90,0         | 14,0         | 0,1        |
| 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 60           | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4        | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|          | <b>ИТОГО Комплект№2</b>           | <b>810,0</b> | <b>32,5</b> | <b>28,8</b> | <b>98,3</b> | <b>780,7</b> | <b>0,4</b> | <b>25,9</b> | <b>0,0</b> | <b>7,4</b> | <b>227,8</b> | <b>467,4</b> | <b>130,3</b> | <b>6,8</b> |

**Обед**

**Комплект№3**

|           |                                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 128/2013  | Борщ с капустой/картофелем 250                   | 250,0        | 1,8         | 5,0         | 10,7         | 95,0         | 0,1        | 10,3        | 0,0        | 2,4        | 34,5         | 53,0         | 26,3         | 1,2         |
| 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 180/5                    | 185,0        | 17,5        | 5,4         | 46,5         | 258,3        | 0,4        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 100,8        | 281,7        | 94,5         | 5,9         |
| 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 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         |
|           | <b>ИТОГО Комплект№3</b>                          | <b>815,0</b> | <b>35,1</b> | <b>25,1</b> | <b>127,6</b> | <b>836,4</b> | <b>0,7</b> | <b>80,7</b> | <b>0,1</b> | <b>3,5</b> | <b>188,8</b> | <b>522,9</b> | <b>164,8</b> | <b>12,0</b> |

**День №3**

**Среда**

**Завтрак**

**Комплект№1**

|           |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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 Комплект№1</b>           | <b>578,0</b> | <b>13,9</b> | <b>16,1</b> | <b>76,8</b> | <b>518,8</b> | <b>0,2</b> | <b>14,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>314,1</b> | <b>298,4</b> | <b>60,0</b> | <b>4,9</b> |

**Комплект№2**

|          |                                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 144/2013 | Суп картофельный с горохом 250      | 250,0        | 2,3         | 4,2         | 15,1         | 108,0        | 0,2        | 8,7         | 0,0        | 0,2        | 19,0         | 65,8         | 25,5         | 0,9        |
| ТТК 101  | Суфле куриное с рисом в соусе 70/30 | 100,0        | 9,7         | 14,2        | 10,4         | 216,7        | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,2        | 34,9         | 138,0        | 32,8         | 1,4        |
| 426/2013 | Картофель отварной 180              | 180,0        | 3,4         | 8,8         | 22,8         | 183,6        | 0,2        | 25,0        | 0,1        | 0,2        | 19,8         | 93,6         | 36,0         | 1,4        |
| ТТК      | Чай с лимоном 200гр                 | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 201,0        | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0          | 0,4        |
| 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 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 Комплект№2</b>             | <b>820,0</b> | <b>22,1</b> | <b>28,1</b> | <b>103,2</b> | <b>904,6</b> | <b>0,5</b> | <b>37,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>110,4</b> | <b>387,8</b> | <b>118,8</b> | <b>6,0</b> |

**Обед**

**Комплект№3**

|           |                                           |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 144/2013  | Суп картофельный с горохом 250            | 250,0        | 2,3         | 4,2         | 15,1         | 108,0        | 0,2        | 8,7         | 0,0        | 0,2        | 19,0        | 65,8         | 25,5        | 0,9        |
| ТТК 10    | Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30 | 90,0         | 10,0        | 9,1         | 5,2          | 220,3        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,5        | 28,7        | 69,3         | 15,0        | 0,9        |
| 291/2013  | Макаронные изделия отварные 180           | 180,0        | 6,6         | 6,5         | 34,8         | 246,8        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 6,8         | 42,8         | 9,7         | 0,9        |
| 511 /2013 | Компот из облепихи 200                    | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 18,1         | 74,2         | 0,0        | 9,0         | 0,0        | 0,2        | 7,1         | 8,4          | 2,7         | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 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 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 Комплект№3</b>                   | <b>810,0</b> | <b>25,8</b> | <b>20,7</b> | <b>112,9</b> | <b>844,6</b> | <b>0,4</b> | <b>17,8</b> | <b>0,1</b> | <b>2,5</b> | <b>84,1</b> | <b>272,8</b> | <b>75,5</b> | <b>4,9</b> |

**День №4**

**Четверг**

**Завтрак**

**Комплект№1**

|           |                               |              |             |             |             |              |            |            |            |            |             |              |              |            |
|-----------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 33    | Кулеш из гречки со свиной 240 | 240,0        | 16,8        | 30,2        | 24,7        | 408,0        | 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 60             | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5        | 141,0        | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,7        | 12,0        | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50       | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0        | 90,5         | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№1</b>       | <b>550,0</b> | <b>24,8</b> | <b>31,3</b> | <b>86,2</b> | <b>699,5</b> | <b>0,7</b> | <b>2,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>63,8</b> | <b>367,2</b> | <b>134,6</b> | <b>7,1</b> |

**Комплект№2**

|           |                               |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 150/2013  | Суп картофельный с рыбой 250  | 250,0        | 9,8         | 4,8         | 15,2         | 143,5        | 0,2        | 12,1        | 0,0        | 0,4        | 43,3         | 185,3        | 57,0         | 1,6        |
| ТТК 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 60             | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50       | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№2</b>       | <b>800,0</b> | <b>34,6</b> | <b>36,1</b> | <b>101,4</b> | <b>873,2</b> | <b>0,8</b> | <b>14,1</b> | <b>0,1</b> | <b>1,8</b> | <b>107,1</b> | <b>552,5</b> | <b>191,6</b> | <b>8,6</b> |

**Обед****Комплект№3**

|           |                                          |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 150/2013  | Суп картофельный с рыбой 250             | 250,0        | 9,8         | 4,8         | 15,2         | 143,5        | 0,2        | 12,1        | 0,0        | 0,4        | 43,3         | 185,3        | 57,0         | 1,6        |
| ТТК №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 180                    | 180,0        | 3,8         | 7,9         | 19,6         | 187,0        | 0,2        | 6,1         | 0,1        | 0,2        | 46,8         | 114,0        | 34,2         | 1,3        |
| 508 /2013 | Компот из смеси сухофруктов 200          | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 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 60                  | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№3</b>                  | <b>840,0</b> | <b>30,4</b> | <b>18,6</b> | <b>119,3</b> | <b>816,0</b> | <b>0,6</b> | <b>19,2</b> | <b>0,2</b> | <b>1,8</b> | <b>177,9</b> | <b>555,9</b> | <b>157,4</b> | <b>7,9</b> |

**День №5****Пятница****Завтрак****Комплект№1**

|           |                                             |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 296/2013  | Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5 | 185,0        | 8,2         | 6,4         | 35,0        | 234,1        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1        | 59,0         | 78,0         | 12,6        | 1,0        |
| 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        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                           | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5        | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4         | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50                     | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0        | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№1</b>                     | <b>555,0</b> | <b>18,4</b> | <b>11,0</b> | <b>99,6</b> | <b>579,6</b> | <b>0,3</b> | <b>14,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,8</b> | <b>237,7</b> | <b>303,4</b> | <b>67,3</b> | <b>4,4</b> |

**Комплект№2**

|          |                                       |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 131/2013 | Свекольник 250                        | 250,0        | 2,2         | 4,4         | 12,0         | 97,0         | 0,1        | 9,2         | 0,0        | 0,3        | 37,8         | 69,3         | 31,0         | 1,5        |
| ТТК №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 180         | 180,0        | 5,4         | 8,0         | 37,8         | 251,1        | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,8        | 23,4         | 191,8        | 23,4         | 1,1        |
| ТТК      | Чай с молоком и сахаром 200гр         | 200,0        | 1,5         | 1,3         | 15,9         | 110,0        | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,0        | 127,0        | 93,0         | 15,0         | 0,4        |
| 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 60               | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|          | <b>ИТОГО Комплект№2</b>               | <b>840,0</b> | <b>23,7</b> | <b>17,3</b> | <b>124,5</b> | <b>789,4</b> | <b>0,4</b> | <b>11,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,9</b> | <b>234,0</b> | <b>534,8</b> | <b>126,5</b> | <b>6,6</b> |

**Обед****Комплект№3**

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 131/2013  | Свекольник 250                         | 250,0        | 2,2         | 4,4         | 12,0         | 97,0         | 0,1        | 9,2         | 0,0        | 0,3        | 37,8         | 69,3         | 31,0         | 1,5        |
| 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 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 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 60                | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№3</b>                | <b>810,0</b> | <b>29,1</b> | <b>23,8</b> | <b>119,0</b> | <b>835,9</b> | <b>0,3</b> | <b>24,1</b> | <b>0,1</b> | <b>7,1</b> | <b>126,0</b> | <b>363,1</b> | <b>109,9</b> | <b>6,3</b> |

## Неделя №2

### День №6

#### Понедельник

##### Завтрак

##### Комплект№1

|           |                            |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№1</b>    | <b>600,0</b> | <b>22,7</b> | <b>18,8</b> | <b>93,1</b> | <b>642,1</b> | <b>0,2</b> | <b>12,6</b> | <b>0,0</b> | <b>6,7</b> | <b>81,3</b> | <b>232,9</b> | <b>63,7</b> | <b>5,5</b> |

##### Комплект№2

|           |                                |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 128/2013  | Борщ с капустой/картофелем 250 | 250,0        | 1,8         | 5,0         | 10,7         | 95,0         | 0,1        | 10,3        | 0,0        | 2,4        | 34,5         | 53,0         | 26,3         | 1,2        |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 240     | 240,0        | 18,3        | 18,2        | 43,3         | 410,3        | 0,0        | 1,5         | 0,0        | 6,2        | 37,7         | 152,0        | 35,4         | 1,5        |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200              | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0         | 3,0          | 1,0          | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 60        | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 60        | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№2</b>        | <b>810,0</b> | <b>28,2</b> | <b>24,6</b> | <b>109,8</b> | <b>782,5</b> | <b>0,3</b> | <b>12,9</b> | <b>0,0</b> | <b>8,6</b> | <b>125,2</b> | <b>397,6</b> | <b>119,1</b> | <b>7,6</b> |

##### Обед

##### Комплект№3

|          |                                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 128/2013 | Борщ с капустой/картофелем 250                   | 250,0        | 1,8         | 5,0         | 10,7         | 95,0         | 0,1        | 10,3        | 0,0        | 2,4        | 34,5         | 53,0         | 26,3         | 1,2         |
| ТТК №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         |
| 237/2013 | Каша гречневая рассыпчатая 180                   | 180,0        | 10,2        | 9,4         | 44,4         | 303,6        | 0,2        | 0,0         | 0,5        | 0,7        | 17,1         | 242,8        | 162,4        | 5,5         |
| 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 50                          | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0         |
| 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         |
|          | <b>ИТОГО Комплект№3</b>                          | <b>820,0</b> | <b>27,2</b> | <b>28,5</b> | <b>120,0</b> | <b>890,0</b> | <b>0,5</b> | <b>37,8</b> | <b>0,6</b> | <b>4,2</b> | <b>115,3</b> | <b>506,1</b> | <b>241,8</b> | <b>10,9</b> |

## День №7

### Вторник

##### Завтрак

##### Комплект№1

|          |                                    |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013 | Каша пшенная молочная жидкая 200/5 | 205,0        | 7,8         | 9,5         | 35,8        | 283,6        | 0,2        | 1,5         | 0,1        | 0,2        | 144,6        | 193,0        | 43,0        | 1,2        |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200     | 200,0        | 3,2         | 2,9         | 15,9        | 79,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,1        | 126,0        | 90,0         | 14,0        | 0,1        |
| 112/2013 | Яблоки 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 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        |
|          | <b>ИТОГО Комплект№1</b>            | <b>585,0</b> | <b>16,8</b> | <b>13,2</b> | <b>96,3</b> | <b>581,4</b> | <b>0,4</b> | <b>12,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>307,2</b> | <b>373,9</b> | <b>87,1</b> | <b>5,2</b> |

##### Комплект№2

|          |                                       |              |             |             |              |              |            |            |            |            |              |              |              |             |
|----------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 138/2004 | Суп картофельный с рисом 250          | 250,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8        | 0,0        | 2,4        | 7,5          | 41,5         | 15,3         | 0,4         |
| ТТК №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 180/5         | 185,0        | 17,5        | 5,4         | 46,5         | 258,3        | 0,4        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 100,8        | 281,7        | 94,5         | 5,9         |
| 501/2013 | Кофейный напиток с молоком 200        | 200,0        | 3,2         | 2,9         | 15,9         | 79,0         | 0,0        | 1,3        | 0,0        | 0,1        | 126,0        | 90,0         | 14,0         | 0,1         |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 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 60               | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3         |
|          | <b>ИТОГО Комплект№2</b>               | <b>845,0</b> | <b>36,9</b> | <b>16,9</b> | <b>138,2</b> | <b>788,9</b> | <b>0,6</b> | <b>3,4</b> | <b>0,1</b> | <b>3,4</b> | <b>280,2</b> | <b>594,0</b> | <b>180,9</b> | <b>10,0</b> |

##### Обед

##### Комплект№3

|          |                              |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |      |     |
|----------|------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|------|-----|
| 138/2004 | Суп картофельный с рисом 250 | 250,0 | 1,6  | 5,0  | 17,0 | 120,3 | 0,0 | 0,8  | 0,0 | 2,4 | 7,5  | 41,5  | 15,3 | 0,4 |
| 407/2013 | Рагу из птицы 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 |

|           |                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 508 /2013 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60               | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 60         | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2         | 2,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№3</b>         | <b>810,0</b> | <b>29,6</b> | <b>25,9</b> | <b>115,7</b> | <b>820,0</b> | <b>0,4</b> | <b>15,5</b> | <b>0,0</b> | <b>7,3</b> | <b>102,8</b> | <b>384,9</b> | <b>112,3</b> | <b>7,3</b> |

## День №8

### Среда

#### Завтрак

##### Комплект№1

|           |                                   |              |             |            |              |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 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        |
| 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        |
| 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 60                 | 60,0         | 4,6         | 0,5        | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4         | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50           | 50,0         | 3,3         | 0,6        | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5        | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№1</b>           | <b>633,0</b> | <b>14,2</b> | <b>8,6</b> | <b>104,3</b> | <b>564,3</b> | <b>0,3</b> | <b>16,2</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>195,7</b> | <b>256,4</b> | <b>64,9</b> | <b>6,1</b> |

##### Комплект№2

|          |                                          |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 142/2013 | Щи из свежей капусты с картофелем 250    | 250,0        | 1,7         | 5,0         | 7,8         | 111,0        | 0,1        | 18,5        | 0,0        | 2,4        | 34,0         | 47,5         | 22,3         | 0,8        |
| ТТК №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 200                    | 180,0        | 4,3         | 8,7         | 21,7        | 207,0        | 0,2        | 6,8         | 0,0        | 0,2        | 52,0         | 120,4        | 38,0         | 1,4        |
| ТТК      | Чай с лимоном 200гр                      | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2        | 201,0        | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0          | 0,4        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 60                        | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5        | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40                  | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|          | <b>ИТОГО Комплект№2</b>                  | <b>820,0</b> | <b>21,0</b> | <b>19,4</b> | <b>95,4</b> | <b>858,3</b> | <b>0,4</b> | <b>28,5</b> | <b>0,1</b> | <b>3,8</b> | <b>153,1</b> | <b>378,0</b> | <b>112,1</b> | <b>5,4</b> |

#### Обед

##### Комплект№3

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 142/2013  | Щи из свежей капусты с картофелем 250  | 250,0        | 1,7         | 5,0         | 7,8          | 111,0        | 0,1        | 18,5        | 0,0        | 2,4        | 34,0         | 47,5         | 22,3        | 0,8        |
| ТТК       | Запеканка из печени с рисом/соус 70/30 | 100,0        | 8,4         | 4,1         | 7,7          | 151,4        | 0,1        | 4,0         | 0,0        | 0,5        | 12,9         | 154,0        | 12,9        | 3,1        |
| 291/2013  | Макаронные изделия отварные 180        | 180,0        | 6,6         | 6,5         | 34,8         | 246,8        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 6,8          | 42,8         | 9,7         | 0,9        |
| 507 /2013 | Компот из свежих яблок 200             | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 69,6         | 0,0        | 2,3         | 0,0        | 0,2        | 20,1         | 15,6         | 13,2        | 1,7        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                      | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4         | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 60                | 60,0         | 4,0         | 0,7         | 20,4         | 108,6        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 21,0         | 94,8         | 28,2        | 2,3        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№3</b>                | <b>850,0</b> | <b>25,5</b> | <b>16,8</b> | <b>115,2</b> | <b>828,4</b> | <b>0,4</b> | <b>24,8</b> | <b>0,0</b> | <b>4,7</b> | <b>106,9</b> | <b>393,7</b> | <b>94,7</b> | <b>9,5</b> |

## День №9

### Четверг

#### Завтрак

##### Комплект№1

|           |                                        |              |             |             |             |              |            |             |            |            |             |              |             |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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 180                       | 180,0        | 4,4         | 7,3         | 40,5        | 245,5        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 6,1         | 85,0         | 27,4        | 0,6        |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200                      | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,0        | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0        | 3,0          | 1,0         | 0,3        |
| 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        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№1</b>                | <b>610,0</b> | <b>16,2</b> | <b>20,3</b> | <b>94,4</b> | <b>641,5</b> | <b>0,1</b> | <b>12,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>72,7</b> | <b>249,2</b> | <b>72,5</b> | <b>4,8</b> |

##### Комплект№2

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 144/2013  | Суп картофельный с горохом 250         | 250,0        | 2,3         | 4,2         | 15,1         | 108,0        | 0,2        | 8,7         | 0,0        | 0,2        | 19,0        | 65,8         | 25,5         | 0,9        |
| ТТК 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 180                       | 180,0        | 4,4         | 7,3         | 40,5         | 245,5        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 6,1         | 85,0         | 27,4         | 0,6        |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200                      | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0         | 0,0        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 11,0        | 3,0          | 1,0          | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                      | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0        | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0        | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплект№2</b>                | <b>820,0</b> | <b>22,7</b> | <b>25,3</b> | <b>123,1</b> | <b>821,9</b> | <b>0,4</b> | <b>11,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>93,6</b> | <b>380,2</b> | <b>110,6</b> | <b>5,3</b> |

## Обед

## Комплект№3

|          |                                                |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------|------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 144/2013 | Суп картофельный с горохом 250                 | 250,0 | 2,3  | 4,2  | 15,1  | 108,0 | 0,2 | 8,7  | 0,0 | 0,2 | 19,0  | 65,8  | 25,5  | 0,9 |
| ТТК №5   | Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30 | 90,0  | 10,5 | 6,4  | 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 180                  | 180,0 | 5,4  | 8,0  | 37,8  | 251,1 | 0,1 | 0,0  | 0,1 | 0,8 | 23,4  | 191,8 | 23,4  | 1,1 |
| ТТК      | Компот из облепихи с яблоком 200гр             | 200,0 | 0,0  | 0,0  | 12,5  | 117,9 | 0,0 | 26,8 | 0,0 | 0,0 | 18,2  | 8,4   | 9,0   | 0,5 |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 60                              | 60,0  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,7 | 12,0  | 39,0  | 8,4   | 0,7 |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 60                        | 60,0  | 4,0  | 0,7  | 20,4  | 108,6 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 21,0  | 94,8  | 28,2  | 2,3 |
|          | ИТОГО Комплект№3                               | 840,0 | 26,8 | 19,8 | 120,0 | 882,8 | 0,4 | 43,8 | 0,2 | 1,8 | 117,6 | 469,9 | 108,8 | 6,5 |

## День №10

## Пятница

## Завтрак

## Комплект№1

|           |                                             |       |      |     |       |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----------|---------------------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 296/2013  | Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5 | 185,0 | 8,2  | 6,4 | 35,0  | 234,1 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 1,1 | 59,0  | 78,0  | 12,6 | 1,0 |
| 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 |
| 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 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 50                     | 50,0  | 3,3  | 0,6 | 17,0  | 90,5  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 17,5  | 79,0  | 23,5 | 2,0 |
|           | ИТОГО Комплект№1                            | 605,0 | 16,8 | 8,7 | 104,3 | 579,5 | 0,3 | 13,3 | 0,0 | 1,9 | 232,7 | 295,7 | 68,9 | 6,5 |

## Комплект№2

|           |                                                  |       |      |      |       |       |     |     |     |     |       |       |       |     |
|-----------|--------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250                     | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3  | 121,3 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 2,4 | 15,5  | 63,0  | 26,3  | 0,9 |
| 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 180                   | 180,0 | 10,2 | 9,4  | 44,4  | 303,6 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,7 | 17,1  | 242,8 | 162,4 | 5,5 |
| 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 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 Комплект№2                                 | 800,0 | 28,2 | 30,6 | 120,8 | 873,9 | 0,6 | 9,4 | 0,5 | 4,2 | 197,6 | 568,2 | 240,0 | 9,8 |

## Обед

## Комплект№3

|           |                              |       |      |      |       |       |     |      |     |     |      |       |       |     |
|-----------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250 | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3  | 121,3 | 0,1 | 7,7  | 0,0 | 2,4 | 15,5 | 63,0  | 26,3  | 0,9 |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 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 |
| 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 60            | 60,0  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 141,0 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,7 | 12,0 | 39,0  | 8,4   | 0,7 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50      | 50,0  | 3,3  | 0,6  | 17,0  | 90,5  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 79,0  | 23,5  | 2,0 |
|           | ИТОГО Комплект№3             | 800,0 | 28,5 | 24,6 | 123,3 | 834,1 | 0,3 | 15,1 | 0,0 | 9,2 | 93,7 | 343,0 | 102,6 | 5,4 |

| Энергетическая ценность за 10 дней |  | Б     | Ж     | У      | Энерг.<br>Ккал | В1  | С     | А   | Е    | Ca     | Р      | Mg     | Fe   |
|------------------------------------|--|-------|-------|--------|----------------|-----|-------|-----|------|--------|--------|--------|------|
| ИТОГО Комплект№1                   |  | 171,2 | 150,4 | 944,3  | 5901,0         | 3,1 | 128,9 | 0,8 | 18,3 | 2010,8 | 2996,8 | 772,8  | 55,6 |
| ИТОГО Комплект№2                   |  | 273,9 | 253,0 | 1133,7 | 8304,3         | 4,7 | 164,3 | 1,2 | 38,2 | 1606,3 | 4567,1 | 1407,8 | 71,8 |
| ИТОГО Комплект№3                   |  | 285,0 | 240,4 | 1180,6 | 8460,2         | 4,7 | 288,2 | 1,4 | 45,9 | 1191,4 | 4245,5 | 1330,6 | 78,9 |

| Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день |  | Б    | Ж    | У     | Энерг.<br>Ккал | В1  | С    | А   | Е   | Ca    | Р     | Mg    | Fe  |
|--------------------------------------------------------------|--|------|------|-------|----------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| ИТОГО Комплект№1                                             |  | 17,1 | 15,0 | 94,4  | 590,1          | 0,3 | 12,9 | 0,1 | 1,8 | 201,1 | 299,7 | 77,3  | 5,6 |
| ИТОГО Комплект№2                                             |  | 27,4 | 25,3 | 113,4 | 830,4          | 0,5 | 16,4 | 0,1 | 3,8 | 160,6 | 456,7 | 140,8 | 7,2 |
| ИТОГО Комплект№3                                             |  | 28,5 | 24,0 | 118,1 | 846,0          | 0,5 | 28,8 | 0,1 | 4,6 | 119,1 | 424,6 | 133,1 | 7,9 |

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, 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