



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №18

Чурина Н.А.

2026 г.



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

Е.Е. Даниленко

2026 г.

Примерное циклическое десятидневное Меню для учащихся ОВЗ и ИНВ с 12 лет и старше (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК"

ОВЗ и ИНВ (5-11 классы) с 12 лет и старше

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  | Са                 | Р  | Mg | Fe |
| 1            | 2                             | 3                 | 4                | 5 | 6 | 7              | 8            | 9 | 10 | 11 | 12                 | 13 | 14 | 15 |

### Неделя №1

#### День №1

#### Понедельник

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                      |       |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----------|--------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 267/2013  | Каша пшеничная молочная жидкая 200/3 | 203,0 | 7,8  | 9,5  | 25,8 | 283,6 | 0,2 | 1,5  | 0,1 | 0,2 | 144,6 | 193,0 | 43,0 | 1,2 |
| 112/2013  | Яблоки 150                           | 150,0 | 0,0  | 0,0  | 14,7 | 70,5  | 0,0 | 10,5 | 0,0 | 0,3 | 24,0  | 16,5  | 13,5 | 3,3 |
| 493 /2013 | Чай с сахаром 200                    | 200,0 | 0,1  | 0,0  | 12,0 | 60,0  | 0,0 | 1,1  | 0,0 | 0,0 | 11,0  | 3,0   | 1,0  | 0,3 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40                    | 40,0  | 3,0  | 0,2  | 19,7 | 94,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 8,0   | 26,0  | 5,6  | 0,4 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30              | 30,0  | 2,0  | 0,4  | 10,2 | 54,3  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 10,5  | 47,4  | 14,1 | 1,2 |
|           | ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1            | 623,0 | 12,9 | 10,1 | 82,4 | 562,4 | 0,3 | 13,1 | 0,1 | 0,9 | 198,1 | 285,9 | 77,2 | 6,4 |

##### Обед

##### Обед № 1

|           |                                                 |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 4 /2013   | Салат из б/к капусты с морковью 100             | 100,0 | 2,4  | 7,1  | 10,4  | 115,0 | 0,0 | 7,9  | 0,0 | 3,8 | 44,0  | 58,0  | 30,0  | 1,7 |
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250                    | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3  | 121,3 | 0,1 | 7,7  | 0,0 | 2,4 | 15,5  | 63,0  | 26,3  | 0,9 |
| ТТК 75    | Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30 | 100,0 | 15,5 | 16,9 | 11,7  | 173,2 | 0,1 | 1,4  | 0,0 | 0,0 | 18,7  | 107,6 | 31,9  | 1,3 |
| 291/2013  | Макаронные изделия отварные 180                 | 180,0 | 6,6  | 6,5  | 24,8  | 246,8 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 1,0 | 6,8   | 42,8  | 9,7   | 0,9 |
| 512 /2013 | Компот из кураги 200                            | 200,0 | 0,3  | 0,0  | 20,1  | 81,0  | 0,0 | 0,8  | 0,0 | 0,0 | 10,0  | 6,0   | 3,0   | 0,6 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40                               | 40,0  | 3,0  | 0,2  | 19,7  | 94,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 8,0   | 26,0  | 5,6   | 0,4 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                         | 40,0  | 2,6  | 0,5  | 13,6  | 72,4  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 14,0  | 63,2  | 18,8  | 1,6 |
|           | ИТОГО Обед № 1                                  | 910,0 | 32,4 | 36,5 | 116,6 | 903,7 | 0,4 | 17,8 | 0,0 | 7,6 | 117,0 | 366,6 | 125,3 | 7,4 |

##### Обед № 2

|           |                                       |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |       |     |
|-----------|---------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 19/2013   | Салат из свежих помидор и огурцов 100 | 100,0 | 0,0  | 5,1  | 3,6  | 64,0  | 0,0 | 14,1 | 0,0 | 2,6 | 17,0 | 32,0  | 16,0  | 0,7 |
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250          | 250,0 | 2,0  | 5,3  | 16,3 | 121,3 | 0,1 | 7,7  | 0,0 | 2,4 | 15,5 | 63,0  | 26,3  | 0,9 |
| ТТК 31    | Кулеш из гречки со свиной 280         | 280,0 | 21,6 | 15,2 | 18,8 | 511,3 | 0,5 | 1,1  | 0,1 | 0,9 | 27,2 | 287,3 | 118,6 | 4,8 |
| 512 /2013 | Компот из кураги 200                  | 200,0 | 0,3  | 0,0  | 20,1 | 81,0  | 0,0 | 0,8  | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 6,0   | 3,0   | 0,6 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30                     | 30,0  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,5  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 6,0  | 19,5  | 4,2   | 0,3 |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30               | 30,0  | 2,0  | 0,4  | 10,2 | 54,3  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 47,4  | 14,1  | 1,2 |
|           | ИТОГО Обед № 2                        | 890,0 | 28,2 | 26,2 | 83,8 | 902,4 | 0,7 | 23,7 | 0,1 | 6,2 | 86,2 | 455,2 | 182,2 | 8,5 |

##### Полдник

##### Полдник

|          |                      |       |     |      |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|----------|----------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 564/2013 | Булочка Домашняя 100 | 100,0 | 7,5 | 13,0 | 50,3 | 155,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 15,0 | 58,3 | 10,0 | 0,8 |
| 518/2013 | Сок яблочный 250     | 250,0 | 0,7 | 0,0  | 22,5 | 118,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 0,0  | 0,0  | 3,5 |

|                                   |        |      |      |       |        |     |      |     |     |       |       |       |      |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| ИТОГО Полдник                     | 350,0  | 8,2  | 13,0 | 72,8  | 273,0  | 0,1 | 5,0  | 0,1 | 1,2 | 32,5  | 58,3  | 10,0  | 4,3  |
| ИТОГО ЗА День №1 (завтрак + обед) | 1533,0 | 45,3 | 46,6 | 199,0 | 1466,1 | 0,7 | 30,9 | 0,1 | 8,5 | 315,1 | 652,5 | 202,5 | 13,8 |
| ИТОГО ЗА День №1 (обед+полдник)   | 1240,0 | 36,4 | 39,2 | 156,6 | 1175,4 | 0,8 | 28,7 | 0,2 | 7,4 | 118,7 | 513,5 | 192,2 | 12,8 |

## День №2

### Вторник

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|                           |                                    |       |      |      |      |       |     |      |     |     |       |       |      |     |
|---------------------------|------------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 268/2013                  | Каша рисовая молочная жидкая 200/3 | 203,0 | 5,5  | 8,6  | 32,4 | 229,4 | 0,1 | 1,5  | 0,1 | 0,2 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,4 |
| 112/2013                  | Яблоки 150                         | 150,0 | 0,0  | 0,0  | 14,7 | 70,5  | 0,0 | 10,5 | 0,0 | 0,3 | 24,0  | 16,5  | 13,5 | 3,3 |
| 501/2013                  | Кофейный напиток с молоком 200     | 200,0 | 3,2  | 2,9  | 15,9 | 79,0  | 0,0 | 1,3  | 0,0 | 0,1 | 126,0 | 90,0  | 14,0 | 0,1 |
| 108/2013                  | Хлеб пшеничный 40                  | 40,0  | 3,0  | 0,2  | 19,7 | 94,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,4 | 8,0   | 26,0  | 5,6  | 0,4 |
| 110/2013                  | Хлеб ржано-пшеничный 40            | 40,0  | 2,6  | 0,5  | 13,6 | 72,4  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 14,0  | 63,2  | 18,8 | 1,6 |
| ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1 |                                    | 633,0 | 14,3 | 12,2 | 96,3 | 545,3 | 0,2 | 13,3 | 0,1 | 1,0 | 315,4 | 347,5 | 83,5 | 5,8 |

#### Обед

##### Обед № 1

|                |                                |       |      |      |      |       |     |       |     |      |       |       |       |     |
|----------------|--------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|-------|-----|------|-------|-------|-------|-----|
| 66/2013        | Салат из свежих огурцов 100    | 100,0 | 1,9  | 10,1 | 2,9  | 122,0 | 0,1 | 4,6   | 0,0 | 4,7  | 22,0  | 53,0  | 27,0  | 0,6 |
| 128/2013       | Борщ с капустой/картофелем 250 | 250,0 | 1,8  | 5,0  | 10,7 | 95,0  | 0,1 | 10,3  | 0,0 | 2,4  | 34,5  | 53,0  | 26,3  | 1,2 |
| 407/2013       | Рагу из птицы 280              | 280,0 | 22,0 | 23,0 | 25,6 | 396,8 | 0,2 | 16,6  | 0,0 | 5,0  | 40,0  | 222,4 | 62,4  | 2,9 |
| 519 /2013      | Напиток из шиповника 200       | 200,0 | 0,7  | 0,0  | 22,8 | 97,0  | 0,0 | 70,0  | 0,0 | 0,0  | 12,0  | 3,0   | 3,0   | 1,5 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный 40              | 40,0  | 3,0  | 0,2  | 19,7 | 94,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 0,4  | 8,0   | 26,0  | 5,6   | 0,4 |
| 110/2013       | Хлеб ржано-пшеничный 40        | 40,0  | 2,6  | 0,5  | 13,6 | 72,4  | 0,1 | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 14,0  | 63,2  | 18,8  | 1,6 |
| ИТОГО Обед № 1 |                                | 910,0 | 32,0 | 38,8 | 95,3 | 877,2 | 0,5 | 101,5 | 0,0 | 12,5 | 130,5 | 420,6 | 143,1 | 8,2 |

##### Обед № 2

|                |                                                  |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 66/2013        | Салат картофельный с огурцами солеными 100       | 100,0 | 0,0  | 5,3  | 10,5  | 96,0  | 0,1 | 13,1 | 0,0 | 2,4 | 19,0  | 49,0  | 21,0  | 0,7  |
| 128/2013       | Борщ с капустой/картофелем 250                   | 250,0 | 1,8  | 5,0  | 10,7  | 95,0  | 0,1 | 10,3 | 0,0 | 2,4 | 34,5  | 53,0  | 26,3  | 1,2  |
| ТТК 75         | Котлеты мясная свинина/птица, с соусом крас70/30 | 100,0 | 9,6  | 15,3 | 10,4  | 218,0 | 0,1 | 0,5  | 0,0 | 0,1 | 19,5  | 99,4  | 17,0  | 1,4  |
| 418/2013       | Пюре из гороха с маслом 180/5                    | 185,0 | 17,5 | 5,4  | 30,5  | 258,3 | 0,4 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 100,8 | 281,7 | 94,5  | 5,9  |
| 519 /2013      | Напиток из шиповника 200                         | 200,0 | 0,7  | 0,0  | 22,8  | 97,0  | 0,0 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0  | 3,0   | 3,0   | 1,5  |
| 108/2013       | 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 № 2 |                                                  | 905,0 | 34,6 | 31,6 | 114,8 | 912,6 | 0,8 | 93,9 | 0,0 | 5,3 | 204,3 | 559,5 | 181,5 | 12,3 |

#### Полдник

##### Полдник

|               |                       |       |     |      |      |       |     |     |     |     |      |      |     |     |
|---------------|-----------------------|-------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 555 /2013     | Крендель сахарный 100 | 100,0 | 6,9 | 13,0 | 48,8 | 270,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 16,0 | 58,7 | 9,3 | 0,8 |
| 518/2013      | Сок персик-яблоко 250 | 250,0 | 1,2 | 0,0  | 21,5 | 137,5 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 0,0  | 0,0 | 3,5 |
| ИТОГО Полдник |                       | 350,0 | 8,1 | 13,0 | 70,3 | 407,5 | 0,1 | 5,0 | 0,1 | 1,2 | 33,5 | 58,7 | 9,3 | 4,3 |

|                                   |        |      |      |       |        |     |       |     |      |       |       |       |      |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|-------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| ИТОГО ЗА День №2 (завтрак + обед) | 633,0  | 46,3 | 51,0 | 191,6 | 1422,5 | 0,7 | 114,8 | 0,1 | 13,5 | 446,9 | 768,1 | 226,6 | 14,0 |
| ИТОГО ЗА День №2 (обед+полдник)   | 1255,0 | 42,7 | 44,6 | 185,1 | 1320,1 | 0,9 | 98,9  | 0,1 | 6,5  | 237,8 | 618,2 | 190,8 | 16,6 |

## День №3

### Среда

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                   |       |     |     |      |       |     |     |     |     |       |       |      |     |
|-----------|-----------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| 262/2013  | Каша манная молочная жидкая 200/3 | 203,0 | 6,2 | 7,5 | 25,8 | 215,4 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,5 | 132,8 | 121,2 | 20,2 | 0,4 |
| 91/2013   | Бутерброд с сыром (2 вар.)35      | 35,0  | 5,0 | 8,1 | 7,4  | 123,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 137,0 | 99,0  | 10,0 | 0,3 |
| 494 /2013 | Чай с лимоном 200                 | 200,0 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0  | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2  | 4,0   | 2,0  | 0,4 |

|          |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 112/2013 | 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 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 1 Завтрак1</b> | <b>608,0</b> | <b>14,9</b> | <b>16,0</b> | <b>81,8</b> | <b>562,5</b> | <b>0,1</b> | <b>16,3</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b> | <b>316,2</b> | <b>288,5</b> | <b>56,6</b> | <b>4,8</b> |

#### Обед

##### Обед № 1

|           |                                     |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2/2013    | Салат Витаминный                    | 100,0        | 1,8         | 8,8         | 8,8          | 125,7        | 0,0        | 6,9         | 0,0        | 4,8        | 25,6         | 57,3         | 30,8         | 1,1        |
| 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        | 15,7        | 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        |
| 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 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 Обед № 1</b>               | <b>930,0</b> | <b>30,6</b> | <b>37,0</b> | <b>116,8</b> | <b>916,2</b> | <b>0,6</b> | <b>50,9</b> | <b>0,1</b> | <b>6,2</b> | <b>133,9</b> | <b>474,6</b> | <b>158,3</b> | <b>7,7</b> |

##### Обед № 2

|           |                                           |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 119/2013  | Икра свекольная 100                       | 100,0        | 2,4         | 10,1        | 10,4         | 115,0        | 0,0        | 7,9         | 0,0        | 3,8        | 44,0         | 58,0         | 30,0         | 1,7        |
| 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 70/30 | 100,0        | 17,6        | 12,1        | 5,2          | 220,3        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,5        | 28,7         | 69,3         | 15,0         | 0,9        |
| 291/2013  | Макаронные изделия отварные 180           | 180,0        | 6,6         | 7,5         | 24,8         | 246,8        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 6,8          | 42,8         | 9,7          | 0,9        |
| 511 /2013 | Компот из облепихи 200                    | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 18,1         | 74,2         | 0,0        | 9,0         | 0,0        | 0,2        | 7,1          | 8,4          | 2,7          | 0,3        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40                         | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7         | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                   | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>                     | <b>910,0</b> | <b>34,8</b> | <b>34,6</b> | <b>106,9</b> | <b>930,7</b> | <b>0,4</b> | <b>25,7</b> | <b>0,1</b> | <b>6,1</b> | <b>127,6</b> | <b>333,5</b> | <b>107,3</b> | <b>6,7</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 250 | 250,0        | 0,8        | 0,0        | 23,8        | 155,0        | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,0        | 25,0        | 0,0         | 0,0         | 0,8        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>     | <b>350,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,3</b> | <b>54,1</b> | <b>300,8</b> | <b>0,1</b> | <b>10,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>50,0</b> | <b>86,6</b> | <b>16,6</b> | <b>2,3</b> |

|  |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №3 (завтрак + обед)</b> | <b>0,0</b>    | <b>45,5</b> | <b>53,0</b> | <b>198,6</b> | <b>1478,7</b> | <b>0,7</b> | <b>67,2</b> | <b>0,3</b> | <b>7,5</b> | <b>450,1</b> | <b>763,1</b> | <b>214,9</b> | <b>12,5</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №3 (обед+полдник)</b>   | <b>1260,0</b> | <b>36,8</b> | <b>36,9</b> | <b>161,0</b> | <b>1231,5</b> | <b>0,5</b> | <b>35,7</b> | <b>0,2</b> | <b>7,6</b> | <b>177,6</b> | <b>420,1</b> | <b>123,9</b> | <b>9,0</b>  |

#### 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        |
| 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 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>603,0</b> | <b>12,1</b> | <b>12,1</b> | <b>95,9</b> | <b>554,0</b> | <b>0,2</b> | <b>14,5</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>219,2</b> | <b>356,0</b> | <b>73,4</b> | <b>5,8</b> |

#### Обед

##### Обед № 1

|           |                                 |       |      |      |      |       |     |      |     |     |      |       |       |     |
|-----------|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| 76/2013   | Винегрет овощной 100            | 100,0 | 1,3  | 10,8 | 6,8  | 130,0 | 0,0 | 8,4  | 0,0 | 4,6 | 23,0 | 40,0  | 18,0  | 0,8 |
| 150/2013  | Суп картофельный с рыбой 250    | 250,0 | 9,8  | 4,8  | 15,2 | 143,5 | 0,2 | 12,1 | 0,0 | 0,4 | 43,3 | 185,3 | 57,0  | 1,6 |
| ТТК 31    | Кулеш из гречки со свиной 280   | 280,0 | 19,6 | 25,2 | 30,8 | 511,3 | 0,5 | 1,1  | 0,1 | 0,9 | 27,2 | 287,3 | 118,6 | 4,8 |
| 508 /2013 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200,0 | 0,5  | 0,0  | 27,0 | 110,0 | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 19,0  | 7,0   | 1,5 |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 20               | 20,0  | 1,5  | 0,2  | 9,8  | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,0  | 13,0  | 2,8   | 0,2 |

|          |                         |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 Обед № 1</b>   | <b>870,0</b> | <b>34,0</b> | <b>41,2</b> | <b>96,4</b> | <b>978,0</b> | <b>0,7</b> | <b>22,1</b> | <b>0,1</b> | <b>6,1</b> | <b>132,5</b> | <b>576,2</b> | <b>212,8</b> | <b>9,7</b> |

#### Обед № 2

|           |                                          |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 106/2013  | Помидоры свежие (овощи натур.) 100       | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 3,8          | 24,0         | 0,1        | 25,0        | 0,0        | 0,7        | 14,0         | 26,0         | 20,0         | 0,9        |
| 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 76    | Тефтели из минтая с соусом красным 70/30 | 100,0        | 10,9        | 10,6        | 8,9          | 121,3        | 0,1        | 0,5         | 0,1        | 0,1        | 31,3         | 121,2        | 26,4         | 0,7        |
| 429/2013  | Картофельное пюре 180                    | 180,0        | 3,8         | 7,9         | 19,6         | 187,0        | 0,2        | 6,1         | 0,1        | 0,2        | 46,8         | 114,0        | 34,2         | 1,3        |
| 508 /2013 | Компот из смеси сухофруктов 200          | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 50                        | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 19,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6        | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 13,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>                    | <b>930,0</b> | <b>32,1</b> | <b>24,3</b> | <b>107,1</b> | <b>793,8</b> | <b>0,8</b> | <b>44,2</b> | <b>0,2</b> | <b>2,0</b> | <b>190,9</b> | <b>577,0</b> | <b>175,1</b> | <b>8,6</b> |

#### Полдник

##### Полдник

|          |                      |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |             |            |
|----------|----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 564/2013 | Булочка Домашняя 100 | 100,0        | 7,5        | 13,0        | 48,3        | 155,0        | 0,1        | 0,0        | 0,1        | 1,2        | 15,0        | 58,3        | 10,0        | 0,8        |
| 518/2013 | Сок яблочный 250     | 250,0        | 0,7        | 0,0         | 22,5        | 118,0        | 0,0        | 5,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 0,0         | 0,0         | 3,5        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b> | <b>350,0</b> | <b>8,2</b> | <b>13,0</b> | <b>70,8</b> | <b>273,0</b> | <b>0,1</b> | <b>5,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>32,5</b> | <b>58,3</b> | <b>10,0</b> | <b>4,3</b> |

|  |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №4 (завтрак + обед)</b> | <b>603,0</b>  | <b>46,1</b> | <b>53,3</b> | <b>192,3</b> | <b>1532,0</b> | <b>0,9</b> | <b>36,6</b> | <b>0,2</b> | <b>7,5</b> | <b>351,7</b> | <b>932,2</b> | <b>286,2</b> | <b>15,5</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №4 (обед+полдник)</b>   | <b>1280,0</b> | <b>40,3</b> | <b>37,3</b> | <b>177,9</b> | <b>1066,8</b> | <b>0,9</b> | <b>49,2</b> | <b>0,3</b> | <b>3,2</b> | <b>223,4</b> | <b>635,3</b> | <b>185,1</b> | <b>12,9</b> |

#### День №5

##### Пятница

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                             |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 296/2013  | Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5 | 185,0        | 8,2         | 10,4        | 35,0        | 234,1        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1        | 59,0         | 78,0         | 12,6        | 1,0        |
| 422/2013  | Овощи отварные - морковь 100                | 100,0        | 0,0         | 3,8         | 3,7         | 55,0         | 0,0        | 21,2        | 0,0        | 0,1        | 37,0         | 24,0         | 13,0        | 0,6        |
| 495 /2013 | Чай с молоком 200                           | 200,0        | 1,5         | 1,3         | 15,9        | 81,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,0        | 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 40                           | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 12,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 20                     | 20,0         | 1,3         | 0,2         | 6,8         | 36,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,0          | 31,6         | 9,4         | 0,8        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>            | <b>665,0</b> | <b>14,0</b> | <b>15,9</b> | <b>85,9</b> | <b>556,7</b> | <b>0,1</b> | <b>34,5</b> | <b>0,0</b> | <b>1,8</b> | <b>257,2</b> | <b>265,8</b> | <b>66,4</b> | <b>5,8</b> |

#### Обед

##### Обед № 1

|          |                                               |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|-----------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 73/2013  | Салат картофельный с кукурузой и морковью 100 | 100,0        | 3,1         | 6,9         | 21,9         | 162,0        | 0,1        | 10,2        | 0,0        | 3,1        | 20,0         | 86,0         | 34,0         | 1,3        |
| 131/2013 | Свекольник 250                                | 250,0        | 2,2         | 4,4         | 12,0         | 97,0         | 0,1        | 9,2         | 0,0        | 0,3        | 37,8         | 69,3         | 31,0         | 1,5        |
| ТТК 77   | Шницель куриный в соусе красном 70/30         | 100,0        | 15,2        | 10,9        | 8,8          | 98,1         | 0,0        | 1,5         | 0,0        | 0,1        | 14,3         | 52,2         | 22,8         | 0,7        |
| 242/2013 | Каша перловая рассыпчатая 180                 | 180,0        | 5,4         | 8,0         | 27,8         | 251,1        | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,8        | 23,4         | 191,8        | 23,4         | 1,1        |
| ТТК 26   | Компот из свежих яблок с ч/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         | 19,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 40                       | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|          | <b>ИТОГО Обед № 1</b>                         | <b>930,0</b> | <b>33,1</b> | <b>31,2</b> | <b>117,4</b> | <b>900,6</b> | <b>0,5</b> | <b>34,3</b> | <b>0,1</b> | <b>5,0</b> | <b>139,0</b> | <b>509,5</b> | <b>145,3</b> | <b>7,2</b> |

#### Обед № 2

|           |                                        |              |             |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 6 /2013   | Салат из б/к капусты с яблоками 100    | 100,0        | 2,4         | 7,1         | 10,4        | 115,0        | 0,0        | 7,9         | 0,0        | 3,8         | 44,0         | 58,0         | 30,0         | 1,7        |
| 131/2013  | Свекольник 250                         | 250,0        | 2,2         | 4,4         | 12,0        | 97,0         | 0,1        | 9,2         | 0,0        | 0,3         | 37,8         | 69,3         | 31,0         | 1,5        |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 280             | 280,0        | 21,3        | 21,2        | 40,5        | 478,6        | 0,0        | 1,7         | 0,0        | 7,2         | 44,0         | 177,3        | 41,3         | 1,7        |
| ТТК 26    | Компот из свежих яблок с ч/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         | 10,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30                | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2        | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 10,5         | 47,4         | 14,1         | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>                  | <b>900,0</b> | <b>30,9</b> | <b>33,3</b> | <b>97,6</b> | <b>917,9</b> | <b>0,2</b> | <b>32,2</b> | <b>0,0</b> | <b>11,7</b> | <b>161,8</b> | <b>386,0</b> | <b>128,9</b> | <b>6,8</b> |

Полдник  
Полдник

|          |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|----------|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 565/2013 | Булочка Дорожная 100                     | 100,0         | 7,0         | 10,8        | 50,8         | 137,0         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 1,2         | 13,3         | 53,3         | 10,0         | 0,8         |
| 518/2013 | Сок персик-яблоко 250                    | 250,0         | 1,2         | 0,0         | 23,5         | 137,5         | 0,0        | 5,0         | 0,0        | 0,0         | 17,5         | 0,0          | 0,0          | 3,5         |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>                     | <b>350,0</b>  | <b>8,2</b>  | <b>10,8</b> | <b>74,3</b>  | <b>274,5</b>  | <b>0,1</b> | <b>5,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,2</b>  | <b>30,8</b>  | <b>53,3</b>  | <b>10,0</b>  | <b>4,3</b>  |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №5 (завтрак + обед)</b> | <b>1595,0</b> | <b>47,1</b> | <b>47,1</b> | <b>203,3</b> | <b>1457,3</b> | <b>0,6</b> | <b>68,8</b> | <b>0,1</b> | <b>6,8</b>  | <b>396,2</b> | <b>775,3</b> | <b>211,7</b> | <b>13,0</b> |
|          | <b>ИТОГО ЗА День №5 (обед+полдник)</b>   | <b>1250,0</b> | <b>39,1</b> | <b>44,1</b> | <b>171,9</b> | <b>1192,4</b> | <b>0,3</b> | <b>37,2</b> | <b>0,1</b> | <b>12,9</b> | <b>192,6</b> | <b>439,3</b> | <b>138,9</b> | <b>11,1</b> |

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                       |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 265/2013  | Каша кукурузная молочная жидкая 200/3 | 203,0        | 9,2         | 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        |
| 112/2013  | Яблоки 150                            | 150,0        | 0,0         | 0,0         | 14,7        | 70,5         | 0,0        | 10,5        | 0,0        | 0,3        | 24,0         | 16,5         | 13,5        | 3,3        |
| 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        |
| 100/2013  | Сыр твердый (порциями) 15             | 15,0         | 3,8         | 6,9         | 0,0         | 51,5         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,1        | 135,0        | 88,5         | 7,5         | 0,1        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>      | <b>628,0</b> | <b>17,4</b> | <b>15,0</b> | <b>91,7</b> | <b>546,8</b> | <b>0,2</b> | <b>13,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>313,9</b> | <b>308,1</b> | <b>66,1</b> | <b>6,4</b> |

Обед

Обед № 1

|           |                                  |              |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 106/2013  | Огурцы свежие (овощи натур.) 100 | 100,0        | 0,0         | 5,4         | 13,4         | 110,0        | 0,1        | 12,2        | 0,0        | 2,3         | 14,0         | 56,0         | 21,0         | 0,8        |
| 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 280       | 280,0        | 21,3        | 21,2        | 40,5         | 478,6        | 0,0        | 1,7         | 0,0        | 7,2         | 44,0         | 177,3        | 41,3         | 1,7        |
| ТТК 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 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        |
| 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 Обед № 1</b>            | <b>910,0</b> | <b>28,7</b> | <b>32,3</b> | <b>111,4</b> | <b>944,0</b> | <b>0,3</b> | <b>51,0</b> | <b>0,0</b> | <b>12,3</b> | <b>132,7</b> | <b>378,7</b> | <b>122,0</b> | <b>6,2</b> |

Обед № 2

|          |                                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 119/2013 | Икра морковная 100                              | 100,0        | 0,0         | 0,0         | 2,5          | 14,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,1        | 23,0         | 42,0         | 14,0         | 0,6         |
| 128/2013 | Борщ с капустой/картофелем 250                  | 250,0        | 1,8         | 5,0         | 10,7         | 95,0         | 0,1        | 10,3        | 0,0        | 2,4        | 34,5         | 53,0         | 26,3         | 1,2         |
| ТТК 75   | Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 70/30 | 100,0        | 16,5        | 8,9         | 11,7         | 173,2        | 0,1        | 1,4         | 0,0        | 0,0        | 18,7         | 107,6        | 31,9         | 1,3         |
| 237/2013 | Каша гречневая рассыпчатая 180                  | 180,0        | 10,2        | 9,4         | 34,4         | 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 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         |
| 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 Обед № 2</b>                           | <b>910,0</b> | <b>34,1</b> | <b>24,0</b> | <b>106,1</b> | <b>846,2</b> | <b>0,5</b> | <b>48,5</b> | <b>0,5</b> | <b>3,6</b> | <b>133,5</b> | <b>537,8</b> | <b>268,0</b> | <b>11,1</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 яблочно-грушевый 250                 | 250,0         | 0,8         | 0,0         | 23,8         | 155,0         | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,0         | 25,0         | 0,0          | 0,0          | 0,8         |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>                     | <b>350,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>13,0</b> | <b>72,6</b>  | <b>285,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>10,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b>  | <b>41,0</b>  | <b>58,7</b>  | <b>9,3</b>   | <b>1,6</b>  |
|           | <b>ИТОГО ЗА День №6 (завтрак + обед)</b> | <b>628,0</b>  | <b>46,1</b> | <b>47,3</b> | <b>203,1</b> | <b>1490,8</b> | <b>0,5</b> | <b>64,0</b> | <b>0,1</b> | <b>13,3</b> | <b>446,6</b> | <b>686,8</b> | <b>188,1</b> | <b>12,6</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА День №6 (обед+полдник)</b>   | <b>1260,0</b> | <b>41,8</b> | <b>37,0</b> | <b>178,7</b> | <b>1132,0</b> | <b>0,6</b> | <b>58,5</b> | <b>0,6</b> | <b>4,8</b>  | <b>174,5</b> | <b>596,5</b> | <b>277,3</b> | <b>12,7</b> |

День №7

**Вторник****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|          |                                      |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|----------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 267/2013 | Каша пшеничная молочная жидкая 200/3 | 203,0        | 7,8         | 9,5         | 25,8        | 283,6        | 0,2        | 1,5         | 0,1        | 0,2        | 144,6        | 193,0        | 43,0        | 1,2        |
| 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 120                           | 120,0        | 0,0         | 0,0         | 11,8        | 56,4         | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,2        | 19,2         | 13,2         | 10,8        | 2,6        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                    | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 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>16,0</b> | <b>13,0</b> | <b>83,4</b> | <b>567,3</b> | <b>0,3</b> | <b>14,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>308,3</b> | <b>369,6</b> | <b>87,5</b> | <b>5,5</b> |

**Обед****Обед № 1**

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 2./2013   | Салат Витаминный 100                   | 100,0        | 1,3         | 10,8        | 6,8          | 130,0        | 0,0        | 8,4         | 0,0        | 4,6        | 23,0         | 40,0         | 18,0         | 0,8         |
| 138/2004  | Суп картофельный с рисом 250           | 250,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 2,4        | 7,5          | 41,5         | 15,3         | 0,4         |
| ТТК 74    | Котлеты куриные с соусом красным 70/30 | 100,0        | 9,2         | 9,9         | 8,8          | 98,1         | 0,0        | 1,5         | 0,0        | 0,1        | 14,3         | 52,2         | 22,8         | 0,7         |
| 418/2013  | Пюре из гороха с маслом 180/5          | 185,0        | 17,5        | 7,4         | 36,5         | 258,3        | 0,4        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 100,8        | 281,7        | 94,5         | 5,9         |
| 508./2013 | Компот из смеси сухофруктов 200        | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5         |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                      | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7         |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6         |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>                  | <b>935,0</b> | <b>37,3</b> | <b>34,1</b> | <b>139,2</b> | <b>930,1</b> | <b>0,6</b> | <b>11,2</b> | <b>0,0</b> | <b>7,8</b> | <b>199,6</b> | <b>536,6</b> | <b>184,8</b> | <b>11,6</b> |

**Обед № 2**

|           |                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 76/2013   | Винегрет овощной 100            | 100,0        | 1,9         | 10,1        | 2,9          | 122,0        | 0,1        | 4,6         | 0,0        | 4,7         | 22,0         | 53,0         | 27,0         | 0,6        |
| 138/2004  | Суп картофельный с рисом 250    | 250,0        | 1,6         | 5,0         | 17,0         | 120,3        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 2,4         | 7,5          | 41,5         | 15,3         | 0,4        |
| 407/2013  | Рагу из птицы 280               | 280,0        | 22,0        | 18,6        | 25,4         | 396,8        | 0,2        | 16,6        | 0,0        | 5,0         | 40,0         | 222,4        | 62,4         | 2,9        |
| 508./2013 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200,0        | 0,5         | 0,0         | 27,0         | 110,0        | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 28,0         | 19,0         | 7,0          | 1,5        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 50               | 50,0         | 3,8         | 0,4         | 19,6         | 117,5        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,6         | 10,0         | 32,5         | 7,0          | 0,6        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40         | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>           | <b>920,0</b> | <b>32,4</b> | <b>34,6</b> | <b>105,5</b> | <b>939,0</b> | <b>0,5</b> | <b>22,5</b> | <b>0,0</b> | <b>12,7</b> | <b>121,5</b> | <b>431,6</b> | <b>137,5</b> | <b>7,6</b> |

**Полдник****Полдник**

|          |                      |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |             |            |
|----------|----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 564/2013 | Булочка Домашняя 100 | 100,0        | 7,5        | 10,2        | 50,3        | 155,0        | 0,1        | 0,0        | 0,1        | 1,2        | 15,0        | 58,3        | 10,0        | 0,8        |
| 518/2013 | Сок яблочный 250     | 250,0        | 0,7        | 0,0         | 22,5        | 118,0        | 0,0        | 5,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 0,0         | 0,0         | 3,5        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b> | <b>350,0</b> | <b>8,2</b> | <b>10,2</b> | <b>72,8</b> | <b>273,0</b> | <b>0,1</b> | <b>5,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>32,5</b> | <b>58,3</b> | <b>10,0</b> | <b>4,3</b> |

**ИТОГО ЗА День №7 (завтрак + обед)****ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)**

|  |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |             |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №7 (завтрак + обед)</b> | <b>1528,0</b> | <b>53,3</b> | <b>47,1</b> | <b>222,6</b> | <b>1497,4</b> | <b>0,9</b> | <b>26,0</b> | <b>0,1</b> | <b>8,7</b>  | <b>507,9</b> | <b>906,2</b> | <b>272,3</b> | <b>17,1</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №7 (обед+полдник)</b>   | <b>1270,0</b> | <b>40,6</b> | <b>44,8</b> | <b>178,3</b> | <b>1212,0</b> | <b>0,6</b> | <b>27,5</b> | <b>0,1</b> | <b>13,9</b> | <b>154,0</b> | <b>489,9</b> | <b>147,5</b> | <b>11,9</b> |

**День №8****Среда****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 262/2013  | Каша манная молочная жидкая 200/3 | 203,0        | 9,2         | 7,5         | 30,8        | 215,4        | 0,1        | 1,4         | 0,1        | 0,5        | 132,8        | 121,2        | 20,2        | 0,4        |
| 91/2013   | Бутерброд с сыром (2 вар.)35      | 35,0         | 5,0         | 8,1         | 7,4         | 123,0        | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,3        | 137,0        | 99,0         | 10,0        | 0,3        |
| 112/2013  | Яблоки 150                        | 150,0        | 0,0         | 0,0         | 14,7        | 70,5         | 0,0        | 10,5        | 0,0        | 0,3        | 24,0         | 16,5         | 13,5        | 3,3        |
| 494./2013 | Чай с лимоном 200                 | 200,0        | 0,1         | 0,0         | 15,2        | 61,0         | 0,0        | 2,8         | 0,0        | 0,0        | 14,2         | 4,0          | 2,0         | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40           | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>  | <b>628,0</b> | <b>16,9</b> | <b>16,1</b> | <b>81,7</b> | <b>542,3</b> | <b>0,2</b> | <b>14,8</b> | <b>0,2</b> | <b>1,1</b> | <b>322,0</b> | <b>303,9</b> | <b>64,5</b> | <b>6,0</b> |

**Обед****Обед № 1**

|         |                               |       |     |     |      |      |     |     |     |     |      |      |      |     |
|---------|-------------------------------|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 60/2013 | Салат из свеклы с яблоком 100 | 100,0 | 0,0 | 5,4 | 11,3 | 99,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 2,3 | 31,0 | 33,0 | 18,0 | 1,6 |
|---------|-------------------------------|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|

|           |                                         |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|-----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 76    | Тфтели из минтая с соусом красным 70/30 | 100,0        | 14,9        | 10,6        | 8,9          | 121,3        | 0,1        | 0,5         | 0,1        | 0,1        | 31,3         | 121,2        | 26,4         | 0,7        |
| 429/2013  | Картофельное пюре 180                   | 180,0        | 3,8         | 7,9         | 20,6         | 187,0        | 0,2        | 6,1         | 0,1        | 0,2        | 46,8         | 114,0        | 34,2         | 1,3        |
| 507 /2013 | Компот из свежих яблок 200              | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 69,6         | 0,0        | 2,3         | 0,0        | 0,2        | 20,1         | 15,6         | 13,2         | 1,7        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                       | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50,0         | 3,3         | 0,6         | 17,0         | 90,5         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 17,5         | 79,0         | 23,5         | 2,0        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 1</b>                   | <b>940,0</b> | <b>28,5</b> | <b>30,0</b> | <b>110,1</b> | <b>819,4</b> | <b>0,6</b> | <b>33,4</b> | <b>0,2</b> | <b>5,9</b> | <b>192,7</b> | <b>449,3</b> | <b>146,0</b> | <b>8,8</b> |

#### Обед № 2

|           |                                        |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 19/2013   | Салат из свежих помидор и огурцов 100  | 100,0        | 0,0         | 5,1         | 3,6          | 64,0         | 0,0        | 14,1        | 0,0        | 2,6        | 17,0         | 32,0         | 16,0         | 0,7        |
| 142/2013  | Щи из свежей капусты с картофелем 250  | 250,0        | 1,7         | 5,0         | 7,8          | 111,0        | 0,1        | 18,5        | 0,0        | 2,4        | 34,0         | 47,5         | 22,3         | 0,8        |
| ТТК       | Запеканка из печени с рисом/соус 70/30 | 100,0        | 18,4        | 14,1        | 7,7          | 151,4        | 0,1        | 4,0         | 0,0        | 0,5        | 12,9         | 154,0        | 12,9         | 3,1        |
| 291/2013  | Макаронные изделия отварные 180        | 180,0        | 6,6         | 9,5         | 29,8         | 246,8        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 6,8          | 42,8         | 9,7          | 0,9        |
| 507 /2013 | Компот из свежих яблок 200             | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 15,0         | 69,6         | 0,0        | 2,3         | 0,0        | 0,2        | 20,1         | 15,6         | 13,2         | 1,7        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 60                      | 60,0         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 141,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 12,0         | 39,0         | 8,4          | 0,7        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 40                | 40,0         | 2,6         | 0,5         | 13,6         | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8         | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>                  | <b>930,0</b> | <b>34,1</b> | <b>34,7</b> | <b>107,0</b> | <b>856,2</b> | <b>0,5</b> | <b>38,9</b> | <b>0,0</b> | <b>7,4</b> | <b>116,8</b> | <b>394,1</b> | <b>101,3</b> | <b>9,5</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 мультифруктовый 250 | 250,0        | 0,8        | 0,0        | 23,8        | 175,0        | 0,0        | 5,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 0,0         | 0,0         | 3,5        |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>    | <b>350,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,3</b> | <b>54,1</b> | <b>320,8</b> | <b>0,1</b> | <b>5,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,5</b> | <b>42,5</b> | <b>86,6</b> | <b>16,6</b> | <b>5,0</b> |

|  |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №8 (завтрак + обед)</b> | <b>0,0</b>    | <b>45,4</b> | <b>46,1</b> | <b>191,8</b> | <b>1361,7</b> | <b>0,8</b> | <b>48,2</b> | <b>0,4</b> | <b>7,0</b> | <b>514,7</b> | <b>753,2</b> | <b>210,5</b> | <b>14,8</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №8 (обед+полдник)</b>   | <b>1280,0</b> | <b>36,1</b> | <b>37,0</b> | <b>161,1</b> | <b>1177,0</b> | <b>0,6</b> | <b>43,9</b> | <b>0,1</b> | <b>8,9</b> | <b>169,3</b> | <b>480,7</b> | <b>117,9</b> | <b>14,5</b> |

#### День №9

##### Четверг

##### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

|           |                                  |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 260/2013  | Каша "Дружба" 200/3              | 203,0        | 9,3         | 11,7        | 25,0        | 228,2        | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,2        | 126,6        | 104,4        | 30,6        | 0,6        |
| 112/2013  | 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 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 Комплекс 1 Завтрак1</b> | <b>613,0</b> | <b>15,8</b> | <b>12,6</b> | <b>90,0</b> | <b>534,5</b> | <b>0,3</b> | <b>14,4</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>180,8</b> | <b>216,3</b> | <b>68,2</b> | <b>5,7</b> |

#### Обед

##### Обед № 1

|          |                                         |              |             |             |              |              |            |             |            |            |             |              |              |            |
|----------|-----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 4./2013  | Салат из б/к капусты со свеклой 100     | 100,0        | 0,0         | 5,3         | 10,5         | 96,0         | 0,1        | 13,1        | 0,0        | 2,4        | 19,0        | 49,0         | 21,0         | 0,7        |
| 144/2013 | Суп картофельный с горохом 250          | 250,0        | 2,3         | 4,2         | 15,1         | 108,0        | 0,2        | 8,7         | 0,0        | 0,2        | 19,0        | 65,8         | 25,5         | 0,9        |
| ТТК      | Суфле куриное с морковью с соусом 70/30 | 100,0        | 18,7        | 15,8        | 9,4          | 195,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0        |
| 414/2013 | Рис отварной 180                        | 180,0        | 4,4         | 8,3         | 35,5         | 245,5        | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 6,1         | 85,0         | 27,4         | 0,6        |
| ТТК25    | Компот из облепихи и яблоками 200       | 200,0        | 0,0         | 0,0         | 12,5         | 97,0         | 0,0        | 26,8        | 0,0        | 0,0        | 18,2        | 8,4          | 9,0          | 0,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30                       | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0         | 19,5         | 4,2          | 0,3        |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30                 | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5        | 47,4         | 14,1         | 1,2        |
|          | <b>ИТОГО Обед № 1</b>                   | <b>890,0</b> | <b>29,7</b> | <b>34,2</b> | <b>108,0</b> | <b>866,3</b> | <b>0,4</b> | <b>48,6</b> | <b>0,0</b> | <b>3,3</b> | <b>78,8</b> | <b>275,1</b> | <b>101,2</b> | <b>4,2</b> |

##### Обед № 2

|          |                                                |       |      |     |      |       |     |     |     |     |      |      |      |     |
|----------|------------------------------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 119/2013 | Икра свекольная 100                            | 100,0 | 2,4  | 7,1 | 10,4 | 115,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 3,8 | 44,0 | 58,0 | 30,0 | 1,7 |
| 144/2013 | Суп картофельный с горохом 250                 | 250,0 | 2,3  | 4,2 | 15,1 | 108,0 | 0,2 | 8,7 | 0,0 | 0,2 | 19,0 | 65,8 | 25,5 | 0,9 |
| ТТК 72   | Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 70/30 | 100,0 | 16,6 | 7,5 | 5,5  | 181,0 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 81,8 | 16,7 | 1,2 |

|          |                                   |              |             |             |             |              |            |             |            |            |              |              |              |            |
|----------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 242/2013 | Каша перловая рассыпчатая 180     | 180,0        | 5,4         | 8,0         | 27,8        | 251,1        | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,8        | 23,4         | 191,8        | 23,4         | 1,1        |
| ТТК25    | Компот из облепихи и яблоками 200 | 200,0        | 0,0         | 0,0         | 12,5        | 97,0         | 0,0        | 26,8        | 0,0        | 0,0        | 18,2         | 8,4          | 9,0          | 0,5        |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 40                 | 40,0         | 3,0         | 0,2         | 15,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| 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 Обед № 2</b>             | <b>900,0</b> | <b>31,7</b> | <b>27,4</b> | <b>97,2</b> | <b>900,4</b> | <b>0,4</b> | <b>53,2</b> | <b>0,1</b> | <b>5,2</b> | <b>151,1</b> | <b>479,2</b> | <b>124,3</b> | <b>7,0</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|          |                          |              |            |             |             |              |            |             |            |            |             |             |             |            |
|----------|--------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 565/2013 | Булочка Дорожная 100     | 100,0        | 7,0        | 13,8        | 45,8        | 137,0        | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 1,2        | 13,3        | 53,3        | 10,0        | 0,8        |
| 518/2013 | Сок яблочно-грушевый 250 | 250,0        | 0,8        | 0,0         | 29,0        | 155,0        | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,0        | 25,0        | 0,0         | 0,0         | 0,8        |
|          | <b>ИТОГО Полдник</b>     | <b>350,0</b> | <b>7,8</b> | <b>13,8</b> | <b>74,8</b> | <b>292,0</b> | <b>0,1</b> | <b>10,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>38,3</b> | <b>53,3</b> | <b>10,0</b> | <b>1,6</b> |

|  |                                          |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |            |
|--|------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №9 (завтрак + обед)</b> | <b>0,0</b>    | <b>45,5</b> | <b>46,8</b> | <b>198,0</b> | <b>1400,8</b> | <b>0,7</b> | <b>63,0</b> | <b>0,1</b> | <b>4,3</b> | <b>259,6</b> | <b>491,4</b> | <b>169,4</b> | <b>9,9</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА День №9 (обед+полдник)</b>   | <b>1250,0</b> | <b>39,5</b> | <b>41,2</b> | <b>172,0</b> | <b>1192,4</b> | <b>0,5</b> | <b>63,2</b> | <b>0,2</b> | <b>6,4</b> | <b>189,4</b> | <b>532,5</b> | <b>134,3</b> | <b>8,6</b> |

**День №10**

**Пятница**

**Завтрак**

**Комплекс 1 Завтрак1**

|           |                                             |              |             |            |             |              |            |             |            |            |              |              |             |            |
|-----------|---------------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 296/2013  | Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5 | 185,0        | 8,2         | 6,4        | 35,0        | 234,1        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1        | 59,0         | 78,0         | 12,6        | 1,0        |
| 495 /2013 | Чай с молоком 200                           | 200,0        | 1,5         | 1,3        | 15,9        | 81,0         | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 0,0        | 127,0        | 93,0         | 15,0        | 0,4        |
| 112/2013  | Яблоки 140                                  | 140,0        | 0,0         | 0,0        | 13,7        | 65,8         | 0,0        | 14,0        | 0,0        | 0,3        | 22,4         | 15,4         | 12,6        | 3,1        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 40                           | 40,0         | 3,0         | 0,2        | 19,7        | 94,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0          | 26,0         | 5,6         | 0,4        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30                     | 30,0         | 2,6         | 0,5        | 13,6        | 72,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,0         | 63,2         | 18,8        | 1,6        |
|           | <b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>            | <b>595,0</b> | <b>15,3</b> | <b>8,4</b> | <b>97,9</b> | <b>547,3</b> | <b>0,2</b> | <b>15,3</b> | <b>0,0</b> | <b>1,8</b> | <b>230,4</b> | <b>275,6</b> | <b>64,6</b> | <b>6,5</b> |

**Обед**

**Обед № 1**

|          |                                                 |              |             |             |              |              |            |             |            |            |              |              |              |             |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 463/2013 | Маринад овощной с томатом 100                   | 100,0        | 2,4         | 7,1         | 10,4         | 115,0        | 0,0        | 7,9         | 0,0        | 3,8        | 44,0         | 58,0         | 30,0         | 1,7         |
| 134/2013 | Рассольник Ленинградский 250                    | 250,0        | 2,0         | 5,3         | 16,3         | 121,3        | 0,1        | 7,7         | 0,0        | 2,4        | 15,5         | 63,0         | 26,3         | 0,9         |
| ТТК 75   | Котлеты мясная свинина/птица с соусом крас70/30 | 100,0        | 15,6        | 15,3        | 10,4         | 218,0        | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 0,1        | 19,5         | 99,4         | 17,0         | 1,4         |
| 237/2013 | Каша гречневая рассыпчатая 180                  | 180,0        | 10,2        | 9,4         | 44,4         | 303,6        | 0,2        | 0,0         | 0,5        | 0,7        | 17,1         | 242,8        | 162,4        | 5,5         |
| 511/2013 | Компот из клубники 200                          | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 17,2         | 71,0         | 0,0        | 6,0         | 0,0        | 0,0        | 11,0         | 10,0         | 9,0          | 0,4         |
| 108/2013 | Хлеб пшеничный 30                               | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 6,0          | 19,5         | 4,2          | 0,3         |
| 110/2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30                         | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,5         | 47,4         | 14,1         | 1,2         |
|          | <b>ИТОГО Обед № 1</b>                           | <b>890,0</b> | <b>34,8</b> | <b>37,7</b> | <b>123,7</b> | <b>953,7</b> | <b>0,5</b> | <b>22,1</b> | <b>0,5</b> | <b>7,3</b> | <b>123,6</b> | <b>540,1</b> | <b>263,0</b> | <b>11,4</b> |

**Обед № 2**

|           |                              |              |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2./2013   | Салат Витаминный 100         | 100,0        | 7,1         | 6,9         | 10,9         | 162,0        | 0,1        | 10,2        | 0,0        | 3,1         | 20,0         | 86,0         | 34,0         | 1,3        |
| 134/2013  | Рассольник Ленинградский 250 | 250,0        | 2,0         | 5,3         | 16,3         | 121,3        | 0,1        | 7,7         | 0,0        | 2,4         | 15,5         | 63,0         | 26,3         | 0,9        |
| 406 /2013 | Плов из отварной птицы 280   | 280,0        | 21,3        | 20,2        | 33,6         | 478,6        | 0,0        | 1,7         | 0,0        | 7,2         | 44,0         | 177,3        | 41,3         | 1,7        |
| 511/2013  | Компот из клубники 200       | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 17,2         | 71,0         | 0,0        | 6,0         | 0,0        | 0,0         | 11,0         | 10,0         | 9,0          | 0,4        |
| 108/2013  | Хлеб пшеничный 30            | 30,0         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 6,0          | 19,5         | 4,2          | 0,3        |
| 110/2013  | Хлеб ржано-пшеничный 30      | 30,0         | 2,0         | 0,4         | 10,2         | 54,3         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 10,5         | 47,4         | 14,1         | 1,2        |
|           | <b>ИТОГО Обед № 2</b>        | <b>890,0</b> | <b>35,0</b> | <b>33,0</b> | <b>103,0</b> | <b>957,7</b> | <b>0,3</b> | <b>25,6</b> | <b>0,0</b> | <b>13,0</b> | <b>107,0</b> | <b>403,2</b> | <b>128,9</b> | <b>5,8</b> |

**Полдник**

**Полдник**

|           |                       |              |            |             |             |              |            |            |            |            |             |             |            |            |
|-----------|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 555 /2013 | Крендель сахарный 100 | 100,0        | 6,9        | 10,2        | 48,8        | 270,0        | 0,1        | 0,0        | 0,1        | 1,2        | 16,0        | 58,7        | 9,3        | 0,8        |
| 518/2013  | Сок яблочный 250      | 250,0        | 0,7        | 0,0         | 22,5        | 118,0        | 0,0        | 5,0        | 0,0        | 0,0        | 17,5        | 0,0         | 0,0        | 3,5        |
|           | <b>ИТОГО Полдник</b>  | <b>350,0</b> | <b>7,6</b> | <b>13,0</b> | <b>81,3</b> | <b>388,0</b> | <b>0,1</b> | <b>5,0</b> | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>33,5</b> | <b>58,7</b> | <b>9,3</b> | <b>4,3</b> |

|  |                                           |               |             |             |              |               |            |             |            |            |              |              |              |             |
|--|-------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <b>ИТОГО ЗА День №10 (завтрак + обед)</b> | <b>1485,0</b> | <b>50,1</b> | <b>46,1</b> | <b>221,6</b> | <b>1501,0</b> | <b>0,7</b> | <b>37,4</b> | <b>0,5</b> | <b>9,1</b> | <b>354,0</b> | <b>815,7</b> | <b>327,6</b> | <b>17,9</b> |
|--|-------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|

|                                  |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
|----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| ИТОГО ЗА День №10 (обед+полдник) | 1240,0 | 42,6 | 46,0 | 184,3 | 1345,7 | 0,4 | 30,6 | 0,1 | 14,2 | 140,5 | 461,9 | 138,2 | 10,1 |
|----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|

| Энергетическая ценность за 10 дней |  | Б     | Ж     | У      | Энерг.<br>Ккал | В1  | С     | А   | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
|------------------------------------|--|-------|-------|--------|----------------|-----|-------|-----|------|--------|--------|--------|-------|
| Итого Завтрак и Обед               |  | 470,7 | 484,4 | 2021,9 | 14608,3        | 7,2 | 556,9 | 2,0 | 86,2 | 4041,8 | 7544,5 | 2309,8 | 141,1 |
| Итого Обед и Полдник               |  | 395,9 | 408,1 | 1726,9 | 12045,3        | 6,1 | 473,4 | 2,0 | 85,8 | 1767,8 | 5187,9 | 1646,1 | 120,2 |

| Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день |  | Б    | Ж    | У     | Энерг.<br>Ккал | В1  | С    | А   | Е   | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|--------------------------------------------------------------|--|------|------|-------|----------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| Итого Завтрак и Обед                                         |  | 47,1 | 48,4 | 202,2 | 1460,8         | 0,7 | 55,7 | 0,2 | 8,6 | 404,2 | 754,5 | 231,0 | 14,1 |
| Итого Обед и Полдник                                         |  | 39,6 | 40,8 | 172,7 | 1204,5         | 0,6 | 47,3 | 0,2 | 8,6 | 176,8 | 518,8 | 164,6 | 12,0 |

Основание сборник технологических нормативов, 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