

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 215 им. Д.А. Бакурова



Шульга А.А.

" 01 " сентября 2023 г

Утверждено:

Ген. директор
ООО "Большая Перемена Нск" Е.Е. Давыденко



" 01 " сентября 2023 г

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для учащихся льготного питания с 12 лет и старше в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Льгота с 12 лет и старше Вводится с 1 Сентября 2023 г. Сезон: Осень-Зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	203,0	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 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	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 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 Комплекс 1 Завтрак1	653,0	15,0	10,5	107,1	622,1	0,4	13,1	0,1	1,0	207,1	324,0	88,0	7,3

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК №4	Тефтели говядина/птица в соусе кр	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
228/2008	Макаронные изделия с овощами 18	180,0	3,6	9,3	27,6	208,8	0,1	2,1	0,1	1,0	12,6	54,0	23,4	1,1
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Комплекс 2 Завтрак2	600,0	19,6	22,5	94,0	663,3	0,3	12,4	0,1	3,2	84,0	272,4	72,9	5,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 32	Кулеш из перловки со свиной 280	280,0	17,6	34,1	30,2	498,3	0,4	1,1	0,1	1,0	29,6	283,1	42,6	2,4
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
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

Комплекс 2 Завтрак2

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	2,1	1,7	28,2	0,0	6,5	0,0	1,0	13,8	10,2	5,1	0,3
353/2018	Запеканка из печени с рисом/соус 60	100,0	7,2	3,5	6,6	86,9	0,0	3,4	0,0	0,4	11,1	132,0	11,1	2,7
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
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 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 Комплекс 2 Завтрак2	610,0	17,8	15,4	87,9	567,7	0,4	37,8	0,1	2,1	86,4	351,3	84,7	7,3

Обед**Комплекс 3 Обед1**

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 №19	Фрикадельки говядина/птица с соусом	130,0	13,6	12,1	6,7	291,3	0,1	0,2	0,1	0,7	18,6	127,4	15,7	1,9
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 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 Комплекс 3 Обед1	880,0	31,4	24,0	124,6	969,9	0,5	17,9	0,1	2,8	84,5	378,2	90,2	7,0

	ИТОГО ЗА День №3	2040,0	69,2	57,3	308,5	2169,7	1,1	59,9	0,3	6,2	531,9	1107,5	243,9	18,3
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №4**Четверг****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200	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
100/2013	Сыр твердый (порциями) 20	20,0	5,1	5,2	0,0	68,6	0,0	0,1	0,0	0,1	180,0	118,0	10,0	0,2
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 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 Комплекс 1 Завтрак1	623,0	18,7	17,6	102,2	654,8	0,3	12,7	0,1	1,6	401,6	494,1	87,7	6,1

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные свекла 60	60,0	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	3,4	0,0	1,4	19,8	22,8	11,4	0,8
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 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 Комплекс 2 Завтрак2	560,0	22,1	29,5	82,2	686,6	0,5	5,3	0,1	2,6	77,7	342,5	127,6	7,0

Обед**Комплекс 3 Обед1**

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 №22	Тефтели рыбные в соусе красном 100	130,0	11,1	6,8	10,9	150,2	0,1	0,6	0,0	0,3	38,8	150,0	32,7	0,8
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

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	598,0	14,1	21,6	72,1	550,9	0,2	16,2	0,2	0,8	355,5	301,0	70,5	5,2

Комплекс 2 Завтрак2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурц	30,0	0,0	1,5	1,0	19,2	0,0	4,2	0,0	0,8	5,1	9,6	4,8	0,2
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60	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
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
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 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 Комплекс 2 Завтрак2	600,0	17,6	12,2	107,2	615,4	0,2	8,4	0,1	1,9	65,8	257,0	85,2	4,3

Обед

Комплекс 3 Обед1

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	23,0	25,4	396,8	0,2	16,6	0,0	5,0	40,0	222,4	62,4	2,9
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
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
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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	850,0	32,4	29,2	107,3	836,2	0,4	19,7	0,0	8,2	100,6	413,3	127,5	7,9

	ИТОГО ЗА День №6	2048,0	64,1	63,0	286,6	2002,6	0,8	44,3	0,3	11,0	521,9	971,3	283,2	17,4
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Неделя №2

День №7

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 2	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
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 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 Комплекс 1 Завтрак1	613,0	16,1	11,1	103,4	589,3	0,3	12,5	0,1	1,1	272,0	317,7	71,3	6,3

Комплекс 2 Завтрак2

9 /2013	Салат из моркови и яблок 60	60,0	0,0	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	31,4	126,7	29,5	1,2
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	560,0	22,4	22,2	97,0	684,3	0,2	5,4	0,0	8,5	87,3	263,4	76,0	4,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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
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 Комплекс 1 Завтрак1	618,0	15,3	16,3	85,6	564,4	0,2	16,3	0,1	1,1	324,2	332,2	71,2	6,1

Комплекс 2 Завтрак2

422/2013	Овощи отварные морковь 30	30,0	0,0	1,1	1,1	16,5	0,0	6,4	0,0	0,0	11,1	7,2	3,9	0,2
ТТК №20	Гейфтели рыбные с соусом красным	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
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
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	610,0	19,5	14,8	90,0	621,9	0,4	15,7	0,1	1,5	128,5	347,1	94,6	5,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	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
353/2018	Залеканка из печени с рисом/соус м	130,0	12,1	5,9	11,1	144,9	0,1	5,8	0,0	0,1	18,4	220,0	18,4	4,4
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
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	880,0	29,2	18,6	118,6	821,9	0,4	26,6	0,0	4,3	112,4	459,7	100,2	10,9

	ИТОГО ЗА День №9	2108,0	64,0	49,7	294,2	2008,2	1,0	58,5	0,3	6,8	565,0	1139,0	266,1	22,0
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6	0,6
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	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 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 Комплекс 1 Завтрак1	653,0	12,5	12,7	96,3	564,7	0,3	12,9	0,1	1,1	189,1	235,4	75,6	6,7

Комплекс 2 Завтрак2

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	3,0	2,9	40,8	0,0	8,3	0,0	1,4	13,2	9,6	5,1	0,2
ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с	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
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
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 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 Комплекс 2 Завтрак2	600,0	21,3	25,8	106,7	756,1	0,3	9,9	0,1	3,2	92,6	405,4	75,3	5,3

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с	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 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
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	625,0	14,7	7,3	103,1	555,5	0,2	13,3	0,0	1,9	121,2	194,2	53,9	6,8

Комплекс 2 Завтрак2

7/2013	Салат из моркови 30	30,0	0,0	3,0	2,7	39,6	0,0	1,0	0,0	1,4	7,2	8,8	9,9	0,2
ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соусе	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	1,3
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
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 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 Комплекс 2 Завтрак2	600,0	20,8	20,5	83,9	633,4	0,4	10,0	0,1	2,5	109,1	330,0	87,9	5,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

138/2004	Суп картофельный с пшеном 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 №26	Биточки куриные в соусе красном 1	130,0	8,6	3,4	12,8	118,0	0,0	1,9	0,1	0,6	18,6	67,8	29,7	0,9
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 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
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 Комплекс 3 Обед1	880,0	24,2	17,6	131,0	833,0	0,3	29,5	0,1	4,4	100,6	438,2	113,9	5,8

ИТОГО ЗА День №12	2105,0	59,7	45,4	318,0	2021,8	0,9	52,8	0,3	8,8	330,9	962,4	255,7	18,3
--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Энергетическая ценность за 12 дней												
Итого Завтрак и Обед	844,9	732,9	3818,2	25931,3	13,5	716,0	3,9	115,9	6701,9	14235,8	3872,4	244,2
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийно												
Итого Завтрак и Обед	70,4	61,1	318,2	2160,9	1,1	59,7	0,3	9,7	558,5	1186,3	322,7	20,3
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004, Пермь 2008, Пермь 2013, Дели принт 2011, «Хлебпродинформ» Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты