



Согласовано  
Директор MAOU СОШ № 215 им Д.А. Бакурова

Шульга А.А.

" 01 " сентября 2023 г



Утверждено:  
Ген.директор  
ООО "Большая Перемена Нск"  
В.Е. Дамиленко

" 01 " сентября 2023 г

Примерное цикличное двенадцатидневное Меню для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (5-11 класс) в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

ОВЗ (5-11 классы) 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### Неделя №1

#### День №1

#### Понедельник

#### Завтрак

#### Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
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
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>603,0</b>	<b>13,0</b>	<b>8,1</b>	<b>98,1</b>	<b>551,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>171,0</b>	<b>275,8</b>	<b>77,3</b>	<b>7,0</b>

#### Обед

#### Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК №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
294/2013	Макаронные изд. отварные с овоща	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
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 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>800,0</b>	<b>23,1</b>	<b>26,3</b>	<b>125,6</b>	<b>841,9</b>	<b>0,4</b>	<b>27,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>107,5</b>	<b>328,4</b>	<b>101,1</b>	<b>6,6</b>

#### Обед № 2

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурц	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК 32	Кулеш из перловки со свинойой 240	240,0	14,8	27,6	29,3	380,2	0,3	0,1	0,1	0,8	23,5	286,3	33,9	2,0
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

517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>13,7</b>	<b>18,0</b>	<b>69,8</b>	<b>496,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>254,0</b>	<b>240,7</b>	<b>37,3</b>	<b>1,0</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №2</b>	<b>2446,0</b>	<b>88,3</b>	<b>88,7</b>	<b>371,8</b>	<b>2643,5</b>	<b>1,4</b>	<b>198,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,7</b>	<b>834,3</b>	<b>1417,8</b>	<b>402,5</b>	<b>25,3</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

### День №3

#### Среда

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/	173,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35,0	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
112/2013	Яблоки 100	100,0	0,0	0,0	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	16,1	11,0	9,0	2,2
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 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
	<b>ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>608,0</b>	<b>18,3</b>	<b>16,5</b>	<b>103,3</b>	<b>649,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>329,1</b>	<b>356,0</b>	<b>75,0</b>	<b>6,1</b>

#### Обед

##### Обед № 1

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
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 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
511 /2013	Компот из облепихи 200	200,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,2	7,1	8,4	2,7	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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>810,0</b>	<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>100,9</b>	<b>664,9</b>	<b>0,5</b>	<b>53,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>105,0</b>	<b>402,9</b>	<b>104,9</b>	<b>7,9</b>

##### Обед № 2

119/2013	Икра морковная 60	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
144/2013	Суп картофельный с горохом 200	200,0	1,8	3,4	12,1	86,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ТТК №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
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
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 № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>24,5</b>	<b>24,2</b>	<b>111,8</b>	<b>720,3</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>95,3</b>	<b>334,7</b>	<b>91,0</b>	<b>6,7</b>

#### Полдник

##### Полдник

112/2013	Яблоки 150	160,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
516/2013	К/м "Снежок" 200	200,0	5,4	5,0	21,6	165,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>360,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,3</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>264,0</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №3</b>	<b>2578,0</b>	<b>67,4</b>	<b>65,1</b>	<b>352,3</b>	<b>2269,7</b>	<b>1,3</b>	<b>100,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>793,4</b>	<b>1290,1</b>	<b>312,4</b>	<b>24,2</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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 Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>515,0</b>	<b>16,3</b>	<b>9,9</b>	<b>89,2</b>	<b>517,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>225,9</b>	<b>283,9</b>	<b>63,9</b>	<b>4,1</b>

**Обед**  
**Обед № 1**

2/2013	Салат Витаминный 60	60,0	0,0	6,0	6,3	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 6	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной	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 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>800,0</b>	<b>19,4</b>	<b>19,7</b>	<b>111,7</b>	<b>738,4</b>	<b>0,3</b>	<b>31,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>125,6</b>	<b>398,7</b>	<b>124,1</b>	<b>6,1</b>

**Обед № 2**

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
131/2013	Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 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 № 2</b>	<b>810,0</b>	<b>27,9</b>	<b>28,9</b>	<b>119,0</b>	<b>880,0</b>	<b>0,3</b>	<b>38,9</b>	<b>0,0</b>	<b>9,7</b>	<b>141,3</b>	<b>352,6</b>	<b>120,3</b>	<b>6,0</b>

**Полдник**

**Полдник**

564/2013	Булочка Домашняя 100	100,0	7,5	13,0	60,3	388,3	0,1	0,0	0,1	1,2	15,0	58,3	10,0	0,8
518 /2013	Сок виноградный 200	200,0	0,6	0,0	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>92,9</b>	<b>528,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>29,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,6</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №5</b>	<b>2425,0</b>	<b>71,7</b>	<b>71,5</b>	<b>412,8</b>	<b>2663,8</b>	<b>0,9</b>	<b>88,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>521,8</b>	<b>1093,6</b>	<b>318,3</b>	<b>19,8</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**День №6**

**Суббота**

**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
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 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>588,0</b>	<b>12,4</b>	<b>20,2</b>	<b>69,6</b>	<b>520,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>307,5</b>	<b>268,0</b>	<b>67,5</b>	<b>5,1</b>

**Обед**

**Обед № 1**

19/2013	Салат из свежих помидоров и огурц	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
---------	-----------------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

**Обед № 2**

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ТТК №2	Тефтели Ежики говядина/птица в со	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
	<b>ИТОГО Обед № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>26,1</b>	<b>31,9</b>	<b>125,5</b>	<b>905,1</b>	<b>0,5</b>	<b>95,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>125,8</b>	<b>474,3</b>	<b>222,2</b>	<b>11,2</b>

**Полдник****Полдник**

555 /2013	Крендель сахарный 100	100,0	6,9	13,0	58,8	380,0	0,1	0,0	0,1	1,2	16,0	58,7	9,3	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>7,5</b>	<b>13,0</b>	<b>76,8</b>	<b>472,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>30,0</b>	<b>58,7</b>	<b>9,3</b>	<b>3,6</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №7</b>	<b>2413,0</b>	<b>77,3</b>	<b>85,3</b>	<b>416,4</b>	<b>2785,1</b>	<b>1,1</b>	<b>184,8</b>	<b>0,3</b>	<b>23,1</b>	<b>533,9</b>	<b>1170,8</b>	<b>407,2</b>	<b>25,9</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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

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
267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1
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 Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>553,0</b>	<b>16,1</b>	<b>11,0</b>	<b>94,1</b>	<b>546,7</b>	<b>0,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>278,1</b>	<b>357,3</b>	<b>85,8</b>	<b>5,7</b>

**Обед****Обед № 1**

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 60	60,0	0,0	4,2	3,5	56,4	0,0	13,1	0,0	1,9	27,6	20,4	10,2	0,5
146/2013	Суп картофельный с клецками 250	250,0	1,2	2,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
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
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
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	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>853,0</b>	<b>29,5</b>	<b>14,7</b>	<b>119,0</b>	<b>836,1</b>	<b>0,6</b>	<b>20,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>191,4</b>	<b>474,8</b>	<b>164,4</b>	<b>10,7</b>

**Обед № 2**

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
146/2013	Суп картофельный с клецками 250	250,0	1,2	2,6	8,7	163,0	0,1	5,8	0,0	1,2	10,8	40,3	16,8	0,6
407/2013	Рагу из птицы 240	240,0	18,9	19,7	21,8	340,1	0,2	14,3	0,0	4,3	34,3	190,6	53,5	2,5
508 /2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5



518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>78,3</b>	<b>480,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>29,0</b>	<b>58,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,6</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №9</b>	<b>2410,0</b>	<b>65,2</b>	<b>66,3</b>	<b>341,5</b>	<b>2303,5</b>	<b>1,0</b>	<b>72,6</b>	<b>0,4</b>	<b>10,9</b>	<b>598,7</b>	<b>1098,2</b>	<b>281,1</b>	<b>22,6</b>
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

### День №10

#### Четверг

#### Завтрак

##### Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
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 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 Комплекс 1 Завтрак1</b>	<b>573,0</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>87,2</b>	<b>494,1</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>152,7</b>	<b>233,0</b>	<b>65,3</b>	<b>5,9</b>

#### Обед

##### Обед № 1

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 60	60,0	0,0	6,0	5,8	81,6	0,0	16,7	0,0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,4
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
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 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
ТТК25	Компот из облепихи и яблоками 200	200,0	0,0	0,0	12,5	97,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	Хлеб пшеничный 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>800,0</b>	<b>22,0</b>	<b>31,7</b>	<b>113,8</b>	<b>889,1</b>	<b>0,4</b>	<b>50,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>121,5</b>	<b>438,4</b>	<b>105,5</b>	<b>6,3</b>

##### Обед № 2

51/2013	Салат из свеклы и моркови 60	60,0	0,0	6,1	4,2	76,2	0,0	3,0	0,0	4,2	18,0	25,2	14,4	0,6
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК №5	Голубцы ленивые с соусом красным	90,0	6,5	6,4	4,7	102,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
426 /2013	Картофель отварной 150	150,0	2,8	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
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 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 № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>18,0</b>	<b>25,0</b>	<b>95,0</b>	<b>734,0</b>	<b>0,4</b>	<b>65,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>116,6</b>	<b>343,6</b>	<b>119,2</b>	<b>6,6</b>

#### Полдник

##### Полдник

565/2013	Булочка Дорожная 100	100,0	7,0	13,8	55,8	376,6	0,1	0,0	0,1	1,2	13,3	53,3	10,0	0,8
517/2013	Йогурт питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>13,8</b>	<b>18,8</b>	<b>66,8</b>	<b>492,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>251,3</b>	<b>235,3</b>	<b>38,0</b>	<b>1,0</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №10</b>	<b>2473,0</b>	<b>64,9</b>	<b>85,2</b>	<b>362,8</b>	<b>2609,9</b>	<b>1,2</b>	<b>130,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>642,1</b>	<b>1250,4</b>	<b>327,9</b>	<b>19,7</b>
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

### День №11

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>535,0</b>	<b>12,6</b>	<b>6,1</b>	<b>87,8</b>	<b>469,5</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>101,5</b>	<b>169,2</b>	<b>46,0</b>	<b>5,4</b>

**Обед**

**Обед № 1**

7/2013	Салат из моркови 60	60,0	0,0	6,0	5,4	79,2	0,0	1,9	0,0	2,8	14,4	29,4	19,8	0,4
138/2004	Суп картофельный с пшеном 200	200,0	1,3	4,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
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 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
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 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>800,0</b>	<b>21,4</b>	<b>26,2</b>	<b>95,2</b>	<b>753,2</b>	<b>0,4</b>	<b>34,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>118,5</b>	<b>354,5</b>	<b>111,3</b>	<b>6,0</b>

**Обед № 2**

25/2013	Салат из сырых овощей(1й вариант)	60,0	0,0	6,1	3,3	71,4	0,0	9,5	0,0	2,8	23,4	26,4	12,6	0,4
138/2004	Суп картофельный с пшеном 200	200,0	1,3	4,0	13,6	96,2	0,0	0,6	0,0	1,9	6,0	33,2	12,2	0,3
ТТК №21	Биточек куриный 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
242 /2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
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 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 № 2</b>	<b>800,0</b>	<b>19,0</b>	<b>20,2</b>	<b>112,4</b>	<b>760,6</b>	<b>0,3</b>	<b>38,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>107,4</b>	<b>380,8</b>	<b>104,3</b>	<b>5,2</b>

**Полдник**

**Полдник**

590 (2013)	Печенье Кременькульское100	100,0	7,2	9,6	74,4	417,0	0,0	0,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
518 /2013	Сок виноградный 200	200,0	0,6	0,0	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	<b>ИТОГО Полдник</b>	<b>300,0</b>	<b>7,8</b>	<b>9,6</b>	<b>107,0</b>	<b>557,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>22,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,3</b>

	<b>ИТОГО ЗА День №12</b>	<b>2435,0</b>	<b>60,8</b>	<b>62,1</b>	<b>402,4</b>	<b>2540,2</b>	<b>0,9</b>	<b>89,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>348,6</b>	<b>927,0</b>	<b>266,6</b>	<b>20,0</b>
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	178,1	150,4	1064,2	6425,7	3,1	121,1	1,0	13,4	3106,6	3820,4	839,1	59,5
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

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	14,8	12,5	88,7	535,5	0,3	10,1	0,1	1,1	258,9	318,4	69,9	5,0
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, рецептур 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