

12	Маринад овощной с томатом	100.0	0.7	5.5	5.9	75.4	0.0	2.1	0.0	2.8	25.6	29.8	15.0	0.4
128	Борщ с капустой и картофелем	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.2	41.2	0.0	9.6	138.0	212.0	105.0	4.8
403	Плов из отварной птицы	230.0	19.0	18.9	45.1	393.0	0.0	1.4	0.0	5.9	36.0	145.7	33.9	1.4
513	Компот из вишни	200.0	0.2	0.1	24.1	98.0	0.0	2.1	0.0	0.1	11.0	8.0	7.0	0.7
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						784.1								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Печенье "Кременкульское"25	25.0	0.5	1.0	7.0	41.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2
						215.0								

Вторник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

219	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.7	7.8	45.0	263.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0
205	Сосиски, колбаса отварные	50.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5
106	211 Овощи натуральные свежие (огур)	60.0	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	10.0	0.0	0.1	23.0	42.0	14.0	0.6
112	Плоды свежие (Мандарин)	100.0	1.2	0.3	11.3	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.2
297	Чай с молоком (2 вариант)	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						750.4								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

4	211 Салат "из белокачанной капусты"	60.0	1.6	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	6.0
213	Птица тушеная 80 гр	80.0	14.0	6.9	2.3	207.2	0.1	3.8	0.0	0.5	28.6	126.9	18.3	1.3
437	211 Соус молочный	30.0	1.0	1.5	2.6	23.7	0.0	0.1	0.0	0.0	18.2	14.7	2.3	0.0
227	Макаронные изделия отварные	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8
297	Чай с молоком (2 вариант)	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						788.2								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

119	Икра свекольная	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
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250.0	2.1	6.3	10.6	107.8	0.1	18.5	0.0	0.2	34.0	47.5	22.3	0.8
172	Минтай тушеный в томате с овощам	190.0	10.4	7.2	6.3	114.5	0.1	4.7	0.0	4.2	35.0	203.0	39.0	0.8
241	Картофельное пюре	150.0	3.2	6.1	23.3	160.4	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
510	Компот из апельсинов с яблоками	200.0	0.5	0.2	22.2	93.0	0.0	11.6	0.0	0.1	19.0	12.5	7.9	0.8
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						713.4								

Комплекс №4 (после 13.00)

106	Овощи натуральные свежие (помидо	100.0	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	10.0	0.0	0.1	23.0	42.0	14.0	0.6
-----	----------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----

180	Суп картофельный с рыбой	250.0	9.9	4.8	15.1	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	12.1	57.0	1.6	
189	Биточки из говядины	80.0	10.6	11.7	5.7	176.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0	
195	Рагу из овощей	150.0	3.0	8.0	12.8	135.0	0.1	11.5	0.0	2.9	51.0	78.8	29.3	1.1	
279	Компот из смородины черной с/м	200.0	0.3	0.0	18.1	74.2	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						762.9									

Комплекс №5 (полдник)

565	Булочка Дорожная	40.0	5.5	10.7	45.5	460.0	0.1	0.0	0.1	1.2	8.0	32.0	6.0	0.5	
518	Сок яблочно-грушевый	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8	
						552.0									

Среда

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

313	Залежанка из творога	150.0	24.0	25.2	23.9	425.0	0.1	0.6	0.2	0.7	297.0	347.0	38.0	1.0	
382	Бутерброд с Джемом или повидлом	40.0	1.2	4.0	20.6	123.6	0.0	0.5	0.0	0.3	8.9	28.8	8.9	0.7	
112	Фрукты свежие (яблоки)140	140.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0	
496	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
						888.2									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

61	Салат из моркови (отварной) с зеленью	60.0	1.9	10.1	5.9	122.0	0.1	4.6	0.0	4.7	22.0	53.0	27.0	0.6	
188	Котлета из говядины с овощами	80.0	11.8	15.0	3.4	197.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.7	7.8	45.0	263.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0	
496	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						956.8									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

25	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	100.0	1.1	6.1	3.7	65.0	0.0	13.5	0.0	2.9	26.0	34.0	19.0	0.6	
38,43	Суп Свекольник	250.0	1.9	6.3	10.1	114.2	0.1	9.2	0.0	0.3	37.8	69.3	31.0	1.5	
369	Жаркое по-домашнему	250.0	23.6	18.1	23.1	349.5	0.2	13.6	0.5	4.2	37.6	243.9	51.8	2.9	
289	Напиток из шиповника	200.0	0.7	0.3	22.8	97.3	0.0	70.0	0.0	0.0	12.0	3.0	3.0	1.5	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						748.6									

Комплекс №4 (после 13.00)

1	Винегрет овощной	100.0	1.3	10.1	1.3	129.3	0.0	5.3	0.2	4.5	21.4	39.9	18.0	0.8
134	Рассольник "Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.2	135.0	0.1	7.7	0.0	2.4	15.5	63.0	26.3	0.9
213	Птица тушеная 80 гр	80.0	14.0	6.9	2.3	207.2	0.1	3.8	0.0	0.5	28.6	126.9	18.3	1.3

27	Макаронные изделия отварные	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8
ГТК-4	Компот малиновый	200.0	0.3	0.0	18.1	74.2	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	0.4	9.0	10.0
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						879.5								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

551	Шанежка с яблоками	50.0	3.9	2.3	37.4	190.0	0.0	2.3	0.0	0.4	19.0	29.0	7.0	1.0
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2
						364.0								

Четверг

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

108	Каша молочная кукурузная жидкая	205.0	7.5	8.1	35.3	243.9	0.2	1.3	0.1	0.2	63.7	66.6	12.9	0.1
102	Колбаса Отварная	60.0	3.0	0.6	0.0	6.3	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0
300	Яйца вареные	40.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0
294	Чай с лимоном	200.0	0.1	0.0	15.3	61.6	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
112	Фрукты свежие (Мандарин) 140г	140.0	1.2	0.3	11.3	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.2
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						554.6								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

29	Салат из свеклы с яблоками	60.0	0.6	3.1	7.4	53.4	0.1	2.7	0.0	2.5	18.6	19.8	10.8	1.0
205	Сосиски, колбаса отварные	60.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5
235	Капуста тушеная	150.0	3.9	4.8	20.1	130.7	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
294	Чай с лимоном	200.0	0.1	0.0	15.3	61.6	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						573.9								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

32	Салат картофельный с кукурузой и м	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
135	Солянка сборная	250.0	7.5	11.1	3.1	142.3	0.1	3.2	0.0	0.0	29.5	0.0	0.0	1.1
406	Плов из отварной птицы	230.0	19.0	18.9	45.1	393.0	0.0	1.4	0.0	5.9	36.0	145.7	33.9	1.4
283	Компот из кураги	200.0	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						933.7								

Комплекс №4 (после 13.00)

11	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.1	8.2	128.1	0.1	3.6	0.0	2.5	40.0	74.0	47.0	0.9
145	Суп картофельный с бобовыми (фас	250.0	4.9	5.4	20.2	148.3	0.1	5.8	0.0	2.5	41.5	137.8	38.3	1.8
294	Запеканка из печени 80/30г.с соусо	110.0	10.0	4.0	10.9	120.4	0.2	4.6	0.0	0.0	17.0	167.0	15.3	3.1
437	Соус молочный	30.0	1.0	1.5	2.6	23.7	0.0	0.1	0.0	0.0	18.2	14.7	2.3	0.0
239	Картофель отварной	150.0	3.1	7.2	12.7	182.5	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2

284	Компот из свежих яблок с лимоном	200.0	0.2	0.2	25.3	104.1	0.0	4.3	0.0	0.2	11.4	7.0	5.3	1.2
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						829.8								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Вафли	25.0	1.6	7.9	14.2	133.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
518	Сок вишневый 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
						225.2								

Пятница

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

132	Омлет Натуральный	208.0	17.5	27.1	4.6	331.6	0.1	1.0	0.4	0.9	163.7	310.2	25.6	3.2
106	211 Овощи натуральные свежие (огу)	60.0	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	10.0	0.0	0.1	23.0	42.0	14.0	0.6
90	Бутерброд с сыром	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
112	Фрукты свежие (Мандарин) 140г	140.0	1.2	0.3	11.3	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.2
300	Чай с сахаром	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.4	11.0	3.0	1.1	0.3
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						742.3								

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.0	0.9	5.1	3.6	64.0	0.0	14.1	0.0	2.6	17.0	32.0	16.0	0.7
214	Рагу из птицы	230.0	20.2	25.7	23.9	405.6	0.2	13.7	0.0	4.1	32.9	182.7	51.3	2.4
300	Чай с сахаром	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.4	11.0	3.0	1.1	0.3
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
						600.1								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

612	Маринад овощной с томатом	100.0	0.7	5.5	5.9	75.4	0.0	2.1	0.0	2.8	25.6	29.8	15.0	0.4
129	Борщ с фасолью и картофелем	250.0	3.7	5.1	13.8	116.0	0.0	6.8	0.0	2.5	42.5	109.6	34.3	1.7
454	Котлеты мясо-картофельные по хлы	80.0	12.5	9.0	6.9	158.1	0.1	2.3	0.0	0.5	28.0	134.6	11.0	0.4
437	Соус молочный	30.0	1.0	1.5	2.6	23.7	0.0	0.1	0.0	0.0	18.2	14.7	2.3	0.0
235	Капуста тушеная	150.0	3.9	4.8	20.1	130.7	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
274	Кисель плодово-ягодный	200.0	1.4	0.0	29.0	131.7	0.0	0.0	0.0	0.3	2.4	4.4	0.0	0.1
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						758.3								

Комплекс №4 (после 13.00)

4	Салат "из белокачанной капусты с м	100.0	1.6	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	6.0
123,144	Суп картофельный с бобовыми (горс	250.0	2.3	4.3	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
162	Котлета рыбная любительская (80.0	9.9	8.4	5.1	140.7	0.1	0.9	0.0	0.8	29.6	121.6	20.8	0.6
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0
225	Рис припущенный	150.0	3.7	5.4	37.7	215.1	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	69.2	21.9	0.5
283	Компот из смеси сухофруктов	200.0	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.5	0.4	0.6	28.0	19.0	7.0	1.5

109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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
		30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						933.1								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Курьез конфета													
517	Кисломолочные (Снежок)	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2
						174.0								

Суббота

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

313	Запеканка из творога													
90	Бутерброд с сыром	200.0	24.0	25.2	23.9	425.0	0.1	0.6	0.2	0.7	297.0	347.0	38.0	1.0
496	Какао с молоком	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
112	Фрукты свежие (яблоки)	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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
						52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						921.6								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

107	Овощи натуральные соленые (огурц)	100.0	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.1	23.0	24.0	14.0	0.6
150	Суп картофельный с рыбой	250.0	9.9	4.8	15.1	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	12.1	57.0	1.6
337	Рыба(минтай) запеченная в омлете	100.0	15.9	7.8	3.2	147.0	0.1	0.5	0.1	4.1	40.0	203.0	25.0	1.0
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0
195	Рагу из овощей	150.0	3.0	8.0	12.8	135.0	0.1	11.5	0.0	2.9	51.0	78.8	29.3	1.1
282	Компот из свежих яблок	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	20.1	15.6	13.2	1.7
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
						718.6								

Комплекс №4 (после 13.00)

422	Овощи отварные свекла 100 гр	100.0	1.4	3.8	3.7	55.0	0.0	21.2	0.0	0.1	37.0	24.0	13.0	0.6
134	Рассольник "Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.2	135.0	0.1	7.7	0.0	2.4	15.5	63.0	26.3	0.9
209	Котлета куриная припущенная с мас	85.0	12.5	14.2	8.6	210.8	0.1	0.7	0.0	0.4	28.0	67.0	14.3	1.1
241	Картофельное пюре	150.0	3.2	6.1	23.3	160.4	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1
283	Компот из ягод сушеных (изюм)	200.0	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						797.7								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

312	Булочка Домашняя	100.0	5.8	9.4	49.1	304.3	0.1	0.0	0.1	0.6	9.0	35.0	6.0	0.5
518	Сок виноградный	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.2	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
						396.3								

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

205	Сосиски, колбаса отварные	60.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.7	7.8	45.0	263.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0	
106	211 Овощи натуральные свежие (огу	60.0	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	10.0	0.0	0.1	23.0	42.0	14.0	0.6	
112	Фрукты свежие (Яблоко)	100.0	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2	
297	Чай с молоком (2 вариант)	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новы	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						740.4									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

25	Салат из сырых овощей (1-й вариан	60.0	1.1	6.1	3.7	65.0	0.0	13.5	0.0	2.9	26.0	34.0	19.0	0.6	
205	Сосиски, колбаса отварные	60.0	7.6	18.3	1.8	205.4	0.1	0.0	0.2	0.5	20.6	118.5	13.6	1.5	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.7	7.8	45.0	263.8	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0	
297	Чай с молоком (2 вариант)	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новы	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						744.4									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

119	Икра морковная	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	
132	Рассольник "Домашний"	250.0	3.0	4.5	16.2	135.0	0.1	7.7	0.0	2.4	15.5	63.0	26.3	0.9	
294	Запеканка из печени 80/30гр.с соусо	110.0	10.0	4.0	10.9	120.4	0.2	4.6	0.0	0.0	17.0	167.0	15.3	3.1	
437	Соус молочный	30.0	1.0	1.5	2.6	23.7	0.0	0.1	0.0	0.0	18.2	14.7	2.3	0.0	
239	Картофель отварной	220.0	3.1	7.2	12.7	182.5	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2	
513	Компот из вишни	200.0	0.2	0.1	24.1	98.0	0.0	2.1	0.0	0.1	11.0	8.0	7.0	0.7	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новы	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						797.3									

Комплекс №4 (после 13.00)

2	Салат витаминный	100.0	1.1	10.1	10.6	138.0	0.0	15.4	0.0	4.6	30.0	29.0	18.0	0.9	
129	Борщ с фасолью и картофелем	250.0	3.7	5.1	13.8	116.0	0.0	6.8	0.0	2.5	42.5	109.6	34.3	1.7	
406	Плов из отварной птицы	230.0	19.0	18.9	45.1	393.0	0.0	1.4	0.0	5.9	36.0	145.7	33.9	1.4	
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200.0	0.2	0.2	25.3	104.1	0.0	4.3	0.0	0.2	11.4	7.0	5.3	1.2	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новы	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						873.8									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Печенье "Кременкульское"	10.0	0.5	1.0	7.0	41.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2	
						215.0									

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

114	Каша рисовая молочная жидкая																	
286	Кофейный напиток с молоком	205.0	5.1	6.6	32.6	210.1	0.1	0.6	0.0	7.2	71.7	75.9	15.8	0.2				
90	Бутерброд с маслом, сыром	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.0	1.3	0.0	0.0	123.4	94.0	18.0	0.3				
112	Фрукты свежие (яблоки)	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4				
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	100.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2				
		50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3				
						671.5												

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

66	Салат картофельный с огурцами соевыми	60.0	1.7	5.3	10.5	96.0	0.1	13.1	0.0	2.4	19.0	49.0	21.0	0.7				
209	Котлета куриная припущенная с маслом	85.0	12.5	14.2	8.6	210.8	0.1	0.7	0.0	0.4	28.0	67.0	14.3	1.1				
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0				
227	Макаронные изделия отварные	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8				
286	Кофейный напиток с молоком	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.0	1.3	0.0	0.0	123.4	94.0	18.0	0.3				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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				
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2				
						856.1												

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

32	Салат картофельный с кукурузой и маринованными овощами	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				
38,43	Суп Свекольник	250.0	1.9	6.3	10.1	114.2	0.1	9.2	0.0	0.3	37.8	69.3	31.0	1.5				
ТТК-2	Бигус с говядиной	230.0	13.1	17.4	3.1	406.7	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0				
510	Компот из апельсинов с яблоками	200.0	0.5	0.2	22.2	93.0	0.0	11.6	0.0	0.1	19.0	12.5	7.9	0.8				
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3				
						898.6												

Комплекс №4 (после 13.00)

5	Салат из белокочанной капусты с соевыми продуктами	100.0	2.2	11.0	3.4	121.7	0.0	13.2	0.1	4.7	21.6	27.0	10.2	0.5				
146	Суп картофельный с клецками	250.0	3.7	3.2	16.8	111.9	0.1	5.8	0.2	1.2	10.8	40.3	16.8	0.6				
212	Птица отварная	80.0	20.7	20.7	1.1	277.5	0.1	4.7	0.0	0.6	20.9	165.9	20.9	1.2				
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0				
130	Пюре из гороха с маслом	150.0	17.3	3.8	38.1	246.1	0.6	10.5	0.0	0.5	87.1	247.9	80.3	5.1				
282	Компот из свежих яблок	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	0.0	0.0	0.0	20.1	15.6	13.2	1.7				
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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				
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2				
						1037.4												

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Курьез конфета	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
518	Сок вишневый 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0				
						92.0												

Среда

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

313	Запеканка из творога	150.0	24.0	25.2	23.9	425.0	0.1	0.6	0.2	0.7	297.0	347.0	38.0	1.0	
382	Бутерброд с Джемом или повидлом	40.0	1.2	4.0	20.6	123.6	0.0	0.5	0.0	0.3	8.9	28.8	8.9	0.7	
112	Фрукты свежие (яблоки)140	140.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0	
496	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8	
						765.5									

Полдник

108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
						70.5									

Завтрак

109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						52.2									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

61	Салат из моркови (отварной) с зеленью	60.0	1.9	10.1	5.9	122.0	0.1	4.6	0.0	4.7	22.0	53.0	27.0	0.6	
214	Рагу из птицы	230.0	20.2	25.7	23.9	405.6	0.2	13.7	0.0	4.1	32.9	182.7	51.3	2.4	
496	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						804.2									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

1	Винегрет овощной	100.0	1.3	10.1	1.3	129.3	0.0	5.3	0.2	4.5	21.4	39.9	18.0	0.8	
150	Суп картофельный с рыбой	250.0	9.9	4.8	15.1	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	12.1	57.0	1.6	
454	Котлеты мясо-картофельные по х/л	80.0	12.5	9.0	6.9	158.1	0.1	2.3	0.0	0.5	28.0	134.6	11.0	0.4	
195	Рагу из овощей	150.0	3.0	8.0	12.8	135.0	0.1	11.5	0.0	2.9	51.0	78.8	29.3	1.1	
ТТК-4	Компот малиновый	200.0	0.3	0.0	18.1	74.2	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	0.4	9.0	10.0	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						762.8									

Комплекс №4 (после 13.00)

119	Икра свекольная	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	
145	Суп картофельный с бобовыми (фасола)	250.0	4.9	5.4	20.2	148.3	0.1	5.8	0.0	2.5	41.5	137.8	38.3	1.8	
209	Биточки куриные	80.0	19.3	21.2	12.8	272.6	0.1	2.6	0.1	0.8	18.3	167.7	23.3	1.9	
241	Картофельное пюре	150.0	3.2	6.1	23.3	160.4	0.1	5.1	0.0	0.2	39.0	85.5	28.5	1.1	
289	Напиток из шиповника	200.0	0.7	0.3	22.8	97.3	0.0	70.0	0.0	0.0	12.0	3.0	3.0	1.5	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						916.3									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Печенье Овсяное	10.0	0.6	1.5	7.4	43.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2	
						217.4									

Четверг

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

102	Каша "Дружба"	200.0	6.6	12.2	35.1	241.1	0.1	0.3	0.0	0.1	65.2	94.4	23.6	0.5	
112	Фрукты свежие (Мандарин)	100.0	1.2	0.3	11.3	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.2	
294	Чай с лимоном	200.0	0.1	0.0	15.3	61.6	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4	
377	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	40.0	5.2	8.1	7.7	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						605.4									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

2	Салат витаминный	100.0	1.1	10.1	10.6	138.0	0.0	15.4	0.0	4.6	30.0	29.0	18.0	0.9	
369	Жаркое по-домашнему	230.0	23.6	18.1	23.1	349.5	0.2	13.6	0.5	4.2	37.6	243.9	51.8	2.9	
294	Чай с лимоном	200.0	0.1	0.0	15.3	61.6	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						671.8									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

119	Икра морковная	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	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250.0	2.1	6.3	10.6	107.8	0.1	18.5	0.0	0.2	34.0	47.5	22.3	0.8	
370	Плов из отварной говядины	230.0	19.0	18.9	45.1	393.0	0.0	1.4	0.0	5.9	36.0	145.7	33.9	1.4	
276	Кисель из свежих ягод (смородина с	200.0	0.2	0.1	21.2	85.1	0.0	29.3	0.0	0.0	10.0	11.0	7.4	0.4	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						823.6									

Комплекс №4 (после 13.00)

4	Салат "из белокачанной капусты с м	100.0	1.6	10.1	9.6	136.0	0.0	27.8	0.0	4.5	44.0	32.0	17.0	6.0	
134	Рассольник "Ленинградский"	250.0	3.0	4.5	20.2	135.0	0.1	7.7	0.0	2.4	15.5	63.0	26.3	0.9	
162	Котлета рыбная любительская (80.0	9.9	8.4	5.1	140.7	0.1	0.9	0.0	0.8	29.6	121.6	20.8	0.6	
453	Соус томатный	30.0	6.6	4.3	7.7	96.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2	0.0	
225	Рис припущенный	150.0	3.7	5.4	37.7	215.1	0.0	0.0	0.0	0.3	3.8	69.2	21.9	0.5	
290	Компот клюквенный	200.0	0.1	0.0	20.7	83.0	0.0	1.2	0.0	0.0	3.0	2.2	3.0	0.2	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						929.3									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

553	Ватрушка с картофельным фаршем	100.0	6.3	6.2	33.2	214.0	0.1	4.0	0.1	0.7	45.0	83.0	18.0	0.9	
518	Сок вишневый 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8	
						306.0									

Пятница

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

112	Фрукты свежие (яблоко)		17.9	27.1	4.8	331.8	0.1	1.0	0.4	0.8	163.7	310.2	25.6	3.2
89	Бутерброд с маслом	100.0	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.4	0.8	163.7	310.2	25.6	3.2
297	Чай с молоком (2 вариант)	30.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.1	0.2	18.0	11.0	9.0	2.2
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	0.0	0.1	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
		30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)						785.8					10.5	47.4	14.1	1.2

119	Икра свекольная													
188	Котлета из говядины с овощами	60.0	2.4	7.1	10.4	115.0	0.0	7.9	0.0	3.8	44.0	58.0	30.0	1.7
453	Соус томатный	60.0	11.8	15.0	3.4	197.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
227	Макаронные изделия отварные	30.0	6.6	4.3	7.7	96.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.2
297	Чай с молоком (2 вариант)	150.0	5.5	5.2	35.6	211.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	36.1	8.1	0.8
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	200.0	2.8	2.6	13.3	87.5	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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
		30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
Обед						830.6								

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)															
107	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100.0	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.0	0.0	0.1	23.0	24.0	14.0	0.8	
128	Борщ с капустой и картофелем, филе	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.2	41.2	0.0	9.6	138.0	212.0	105.0	4.8	
172	Минтай тушеный в томате с овощами	190.0	10.4	7.2	6.3	114.5	0.1	4.7	0.0	4.2	35.0	203.0	39.0	0.8	
239	Картофель отварной	150.0	3.1	7.2	12.7	162.5	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2	
282	Компот из свежих яблок	200.0	0.2	0.0	15.0	60.8	0.0	0.0	0.0	0.0	20.1	15.8	13.2	1.7	
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
Комплекс №4 (после 13.00)						586.3									

32	Салат картофельный с кукурузой и м	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
135	Сопанка сборная	250.0	7.5	11.1	3.1	142.3	0.1	3.2	0.0	0.0	29.5	0.0	0.0	1.1
447	Свинина тушеная с капустой и ябло	250.0	13.1	17.4	3.1	406.7	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0
510	Компот из апельсинов с яблоками	200.0	0.5	0.2	22.2	83.0	0.0	11.6	0.0	0.1	19.0	12.5	7.9	0.8
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	18.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
Полдник						926.7								

Комплекс №5 (полдник)															
567	Булочка российская 30гр	100.0	4.9	5.4	35.3	203.0	0.1	0.0	0.0	0.6	14.0	38.0	6.0	0.5	
517	Йогурт питьевой	200.0	10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	1.2	0.0	0.0	238.0	182.0	28.0	0.2	
Суббота						377.0									

Завтрак															
Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)															
313	Запеканка из творога	150.0	24.0	25.2	23.9	425.0	0.1	0.8	0.2	0.7	297.0	347.0	38.0	1.0	
466	Какао с молоком	200.0	3.6	3.3	25.0	153.9	0.0	1.3	0.0	0.0	124.0	110.0	27.0	0.8	

90	Бутерброд с сыром	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
112	Фрукты свежие (яблоки)	100.0	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	77.0	5.0	1.0
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						921.6								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

1	Винегрет овощной	100.0	1.3	10.1	1.3	129.3	0.0	5.3	0.2	4.5	21.4	39.9	18.0	0.8
38,43	Суп Свекольник	250.0	1.9	6.3	10.1	114.2	0.1	9.2	0.0	0.3	37.8	69.3	31.0	1.5
369	Жаркое по-домашнему	230.0	23.6	18.1	23.1	349.5	0.2	13.6	0.5	4.2	37.6	243.9	51.8	2.9
279	Компот из смородины черной с/м	200.0	0.3	0.0	18.1	74.2	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	50.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						789.8								

Комплекс №4 (после 13.00)

11	Салат из моркови и яблок	60.0	0.9	10.1	8.2	128.1	0.1	3.6	0.0	2.5	40.0	74.0	47.0	0.9
150	Суп картофельный с рыбой	250.0	9.9	4.8	15.1	143.5	0.2	12.1	0.0	0.4	43.3	12.1	57.0	1.6
203	Кулеш с мясом из смеси круп	230.0	27.9	10.9	26.3	315.0	0.1	1.4	0.0	0.0	37.5	260.2	36.8	2.5
283	Компот из ягод сушеных (изюм)	200.0	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
108	Хлеб Пшеничный 1 сорт "Новинка"	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
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
						823.1								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)


312	Булочка Домашняя	100.0	5.8	9.4	49.1	304.3	0.1	0.0	0.1	0.6	9.0	35.0	6.0	0.5
518	Сок вишневый 200	200.0	1.0	0.2	0.2	92.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	2.8
						396.3								

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	705.1	738.1	2166.3	18463.3	8.6	927.9	6.0	144.2	6700.7	10988.6	2719.1	161.5
Итого Обед и Полдник	489.1	487.7	1673.1	14023.8	6.2	529.5	2.1	101.2	3400.4	5989.9	1741.3	127.8


Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность)	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	58.8	61.5	180.5	1538.6	0.7	77.3	0.5	12.0	558.4	915.7	226.6	13.5
Итого Обед и Полдник	40.8	40.6	139.4	1168.6	0.5	44.1	0.2	8.4	283.4	499.2	145.1	10.7

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

Учащиеся с длительностью пребывания более 3,5 часов, получают двухразовое питание

Заказчик: 
Директор МАОУ СОШ №245



Исполнитель: 
Ген. директор ООО "Большая Перемена НСК"

