

Согласованно:

Начальник отдела надзора по гигиене питания, гигиене детей и подростков
Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области
О.Н. Берсон

Разработано:

Ген. директор
ООО "Большая Перемена НСК"
Е.Е. Даниленко

" 21 " 01 2018 г

" " " 2018 г



Примерное циклическое двенадцатидневное меню для ОВЗ в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК"

с 11 лет и старше

СЕЗОН осень-зима

Вводится с 2 ноября 2018 г.

№ 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

Понедельник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

114	Каша рисовая молочная жидкая	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	
286	Кофейный напиток с молоком	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.0	1.3	0.0	7.2	71.7	75.9	15.8	0.2	
90	Бутерброд с маслом, сыром	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	123.4	94.0	18.0	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	185.0	132.0	13.0	0.4	
109	Хлеб Украинский улучшенный новый	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	
112	Фрукты свежие (Мандарины)	120.0	0.5	0.5	11.8	55.4	0.0	38.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2	
						664.9									

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

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 (горо...	250.0	2.3	4.3	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.6	25.5	0.9	
203	Кулеш с мясом из смеси круп	280.0	33.7	13.1	31.8	481.2	0.1	1.7	0.0	0.0	45.3	260.2	35.8	3.0	
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	
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	
						961.7									

Комплекс №4 (после 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	
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	
405	Плов из отварной птицы	280.0	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	6.0	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)

	еменье "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
	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
317	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
						272.0								

Вторник

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

219	Каша гречневая рассыпчатая	180.0	8.7	7.8	45.0	316.6	0.2	0.0	0.0	0.6	9.5	135.1	90.2	3.0
205	Сосиски, колбаса отварные	100.0	12.6	30.6	3.0	342.3	0.2	0.0	0.4	0.8	34.3	197.5	22.7	2.4
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	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"	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
						1097.0								

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	180.0	4.3	8.1	30.7	213.9	0.1	7.2	0.1	0.3	53.3	117.5	37.1	1.3
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 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
						766.9								

Комплекс №4 (после 13.00)

22	Салат из свежих помидоров	100.0	1.0	10.2	3.5	66.0	0.0	16.5	0.0	5.0	13.0	24.0	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
189	Биточки из говядины	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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	180.0	4.0	10.7	17.0	180.0	0.1	15.3	0.0	3.9	68.0	105.0	39.0	1.4
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 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
						683.2								

Полдник

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
112	Плоды свежие (Апельсины)	100.0	0.3	0.0	8.6	86.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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
						638.0								

Среда

	Запеканка из творога	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
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
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
						888.2								

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
181	Жаркое по-домашнему	280.0	28.6	22.0	28.2	425.2	0.0	0.0	0.0	0.0	35.0	324.6	60.3	5.1
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"	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
						824.4								

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 100	100.0	20.7	20.7	1.1	186.0	0.1	4.7	0.0	0.6	20.9	165.9	20.9	1.2
227	Макаронные изделия отварные	180.0	6.8	0.8	34.8	173.8	0.1	0.0	0.0	6.1	25.3	85.1	32.8	1.9
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"	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
						821.0								

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
112	Фрукты свежие (Бананы)	100.0	2.5	0.5	25.0	96.0	0.0	15.0	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
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
						460.0								

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	100.0	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								

«Д»
Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

	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	21.2	21.1	50.5	478.7	0.0	1.3	0.0	5.4	43.9	176.9	41.2	1.7
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 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
						1019.4								

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 с рисом	130.0	9.9	3.9	10.3	150.6	0.1	4.7	39.7	21.1	13.6	166.1	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	180.0	1.9	4.1	12.7	219.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	53.0	20.0	0.8
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
						897.0								

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

112	Фрукты свежие (Груши)	100.0	0.3	0.0	8.6	74.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	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
						299.2								

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	Овощи натуральные свежие (огурцы	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
377	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45.0	5.2	8.1	7.7	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
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 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
						708.3								

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 хль	100.0	15.6	20.9	5.4	274.3	0.0	0.0	0.0	0.0	35.0	168.3	13.8	0.5
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	180.0	2.6	3.2	13.4	156.9	0.0	0.0	0.0	0.0	57.5	47.7	19.8	0.9
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

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
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
					900.7								

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 (из ке	100.0	12.3	10.5	6.3	175.3	0.1	1.0	0.1	0.8	37.0	152.3	26.0	0.8
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	180.0	4.5	6.5	45.3	258.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	45.7	14.5	0.3
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
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
						1010.7								

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
517	Кисломолочные (Снежок)	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	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
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
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
112	Плоды 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)

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

Полдник

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
						797.7								
						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	205.0	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
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
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
						622.9								

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 с рисом	100.0	9.9	3.9	10.3	150.6	0.1	4.7	39.7	21.1	13.6	166.1	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	180.0	1.9	4.1	12.7	219.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	53.0	20.0	0.8
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
						864.5								

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	2800.0	21.2	21.1	50.5	478.7	0.0	1.3	0.0	5.4	43.9	176.9	41.2	1.7
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
						959.5								

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
112	Плоды свежие (Бананы)	100.0	2.5	0.5	25.0	96.0	0.0	15.0	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
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

Вторник

311.0

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

114	Каша рисовая молочная жидкая	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	
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	
90	Бутерброд с маслом, 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	
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	
						601.0									

Комплекс №2 (с 9.00 - 11.00)

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	
						118.7									

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

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	
						70.5									

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	
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	
ГТК-2	Бигус с говядиной 280гр	280.0	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 с	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	
38,47	Суп картофельный с макаронными и	250.0	2.8	2.8	21.7	124.1	0.1	8.3	0.0	1.4	15.3	63.5	24.0	1.0	
209	Биточки куриные	100.0	19.3	21.2	12.8	272.6	0.1	2.6	0.1	0.8	18.3	167.7	23.3	1.9	
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	180.0	11.5	2.5	25.1	320.2	0.8	13.7	0.0	0.7	113.3	322.4	105.2	6.6	
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	
						1118.8									

Полдник

Комплекс №5 (полдник)

	Курьез конфета	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
112	Фрукты свежие (Бананы)	100.0	2.5	0.5	25.0	96.0	0.0	15.0	0.0	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3	
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	
						188.0									

Среда

Завтрак

Комплекс №1 (с 8-30 до 10-30)

	Запеканка из творога с изюмом	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
	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
						817.7								

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 хлы	100.0	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	180.0	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 (фасо	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
213	Птица тушеная 100	100.0	20.7	20.7	1.1	186.0	0.1	4.7	0.0	0.6	20.9	165.9	20.9	1.2
241	Картофельное пюре	180.0	4.3	8.1	30.7	213.9	0.1	7.2	0.1	0.3	53.3	117.5	37.1	1.3
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
						883.2								

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
112	Фрукты свежие (Мандарин)	0.0	1.2	0.3	11.3	57.0	0.1	57.0	0.0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.2
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
						274.4								

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								

Обед

Комплекс №3 (с 11.00-13.00)

	Салат морковная	100.0	2.4	7.1	10.4	110.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	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
	Плов из отварной говядины	280.0	21.2	21.1	50.5	478.7	0.0	1.3	0.0	5.4	43.9	176.9	41.2	1.7
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
						909.3								

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
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 (из ке	100.0	12.3	10.5	6.3	175.3	0.1	1.0	0.1	0.8	37.0	152.3	26.0	0.8
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	180.0	4.5	6.5	45.3	258.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	45.7	14.5	0.3
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
						1006.9								

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
112	Фрукты свежие (Груши)	100.0	0.3	0.0	8.6	74.0	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	2.8
						380.0								

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
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
93	Бутерброд с маслом	30.0	1.6	16.7	10.0	197.0	0.0	0.0	0.1	0.4	6.0	17.0	3.0	0.3
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
106/1	Овощи натур(огурцы свежие) Урожа	60.0	0.4	0.0	1.5	8.4	0.0	6.0	0.0	0.1	13.8	25.2	8.4	0.4
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
						794.2								

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
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 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
239	Картофель отварной	180.0	1.9	4.1	12.7	219.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	53.0	20.0	0.8
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
						625.3								

92.0	00	4.0	00	00	14.0	00	00	2.8
396.3								

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	у	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	727.3	774.2	2157.3	19309.8	7.9	843.2	45.4	158.3	6831.1	11264.9	2727.6	162.4
Итого Обед и Полдник	496.7	515.9	1827.0	15013.1	6.6	696.1	41.6	132.7	3669.8	6346.9	1898.5	143.7

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийнос	Б	Ж	у	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	60.6	64.5	179.8	1609.2	0.7	70.3	3.8	13.2	569.3	938.7	227.3	13.5
Итого Обед и Полдник	41.4	43.0	152.3	1251.1	0.5	58.0	3.5	11.1	305.8	528.9	158.2	12.0

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: _____ Васильев С.В.
 Директор МАОУ СОШ №211 имени Л.И. Сидоренко

Исполнитель _____ Даниленко Е.Е.
 Ген.директор ООО "Большая Перемена НСК"

