Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" (ГОС)

с 7-11 лет

Сезон: Весна -Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**601**	**16,149**	**12,880**	**81,274**	**505,616**	
Обед	Тефтели мясные	60	8,836	8,305	8,707	144,922	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**484**	**21,402**	**17,151**	**92,399**	**609,563**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	80	14,480	7,360	0,080	124,480	ттк
	Макаронные изделия отварные	120	4,663	4,293	29,680	176,011	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г
Всего		**426**	**25,250**	**15,692**	**57,681**	**472,951**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**522**	**21,721**	**10,579**	**77,537**	**492,242**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**640**	**14,385**	**12,998**	**94,677**	**553,225**	
Обед	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус белый основной	20	0,140	0,741	0,845	10,606	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**582**	**21,620**	**13,682**	**94,353**	**587,028**	
4 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	65	10,625	11,177	8,933	178,820	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**442**	**21,933**	**19,264**	**73,268**	**554,182**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе		16,908	6,346	2,663	135,398	№493,2004
	Рис припущенный	120	2,974	3,465	31,135	167,618	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**369**	**23,381**	**10,302**	**81,996**	**514,223**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,593	7,407	32,934	224,771	№262, 2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**572**	**13,995**	**11,766**	**76,091**	**466,234**	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом		12,582	17,664	12,587	259,652	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		**417**	**21,985**	**24,441**	**87,146**	**656,489**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	250	20,719	9,120	29,627	283,458	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, сб. 2013г
Всего		**511**	**26,515**	**11,593**	**77,956**	**522,222**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы	100	18,619	7,980	17,858	217,728	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,814	6,334	35,728	259,171	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**499**	**36,432**	**14,705**	**94,444**	**655,846**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**612**	**16,329**	**13,820**	**80,139**	**510,254**	

Обед	Кукуруза консервированная	10	0,220	0,040	1,120	5,720	ТТК
	Фрикадельки из филе курицы	90	15,649	2,114	9,140	118,186	ТТК
	Пюре картофельное	120	2,686	3,757	21,143	129,123	№520, 2004
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,135	7,455	35,595	№108,2013
Всего		**460**	**19,912**	**6,569**	**56,967**	**366,640**	
2 день							
Завтрак	Биточки мясные	50	8,821	6,293	7,390	121,479	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	200	4,148	6,104	33,229	204,443	ттк
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, сб. 2013г
Всего		**500**	**20,231**	**16,606**	**80,490**	**552,344**	
Обед	Плов из филе птицы	200	20,463	11,876	41,664	355,393	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**427**	**22,691**	**12,163**	**66,713**	**467,084**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**640**	**15,412**	**13,088**	**93,454**	**553,251**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	60	10,284	6,942	6,284	128,753	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
Всего		**497**	**19,452**	**13,930**	**82,204**	**531,992**	
4 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/5гр	95	16,797	10,807	16,137	229,000	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**479**	**28,169**	**18,902**	**80,682**	**605,518**	
Обед	Рагу из филе птицы	260	23,551	9,348	29,675	297,030	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**25,747**	**9,607**	**53,554**	**403,661**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба /рис, пшено, молоко/ с маслом	155	4,414	6,630	22,080	165,648	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013

	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**492**	**14,264**	**13,574**	**62,235**	**428,161**	
Обед	Котлеты мясные	60	10,585	7,552	8,868	145,775	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, сб. 2013г
Всего		**472**	**17,755**	**12,743**	**82,621**	**516,195**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром маслом	150	8,500	11,600	28,330	251,720	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**588**	**14,271**	**14,731**	**88,811**	**544,905**	
Обед	Печень по-строгоновски	80	7,861	7,322	4,811	116,583	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**15,014**	**14,185**	**90,107**	**548,151**	
Всего за две недели Завтрак		**6 503**	**226,901**	**174,914**	**946,757**	**6 268,861**	
Среднее значение за период		**541,917**	**18,908**	**14,576**	**78,896**	**522,405**	
Всего за две недели Обед		**5 703**	**267,111**	**160,056**	**960,041**	**6 349,112**	
Среднее значение за период		**475,250**	**22,259**	**13,338**	**80,003**	**529,093**	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 25%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	19,3	226,9	18,9	24,6
Жиры	79,0	19,8	174,9	14,6	18,5
Углеводы	335,0	83,8	946,8	78,9	23,6
ВитаминС	60,0	15,0	376,3	31,4	52,3
ВитаминВ1	1,2	0,3	3,7	0,3	25,8
ВитаминВ2	1,4	0,4	19,2	1,6	114,1
ВитаминА	700,0	175,0	38,1	3,2	0,5
ВитаминD	10,0	2,5	6,8	0,6	5,7
Ca	1100,0	275,0	2923,8	243,6	22,1
P	1100,0	275,0	4047,3	337,3	30,7
Mg	250,0	62,5	1112,6	92,7	37,1
Fe	12,0	3,0	59,2	4,9	41,1
K	1100,0	275,0	9182,9	765,2	69,6
Фтор	3,0	0,8	492,7	41,1	1368,6
Калорийность	2350,0	587,5	6268,9	522,4	22,2
Йод	100,0	25,0	13,9	1,2	1,2
Селен	30,0	7,5	80,9	6,7	22,5

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 35%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	27,0	267,1	22,3	28,9
Жиры	79,0	27,7	160,1	13,3	16,9
Углеводы	335,0	117,3	960,0	80,0	23,9
ВитаминС	60,0	21,0	293,2	24,4	40,7
ВитаминВ1	1,2	0,4	4,9	0,4	33,8
ВитаминВ2	1,4	0,5	5,0	0,4	29,9
ВитаминА	700,0	245,0	126,9	10,6	1,5
ВитаминD	10,0	3,5	7,0	0,6	5,8
Ca	1100,0	385,0	780,5	65,0	5,9
P	1100,0	385,0	3057,7	254,8	23,2
Mg	250,0	87,5	1162,2	96,9	38,7
Fe	12,0	4,2	52,8	4,4	36,7
K	1100,0	385,0	9043,0	753,6	68,5
Фтор	3,0	1,1	961,2	80,1	2670,0
Калорийность	2350,0	822,5	6349,1	529,1	22,5
Йод	100,0	35,0	43,0	3,6	3,6
Селен	30,0	10,5	165,2	13,8	45,9

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (М/О) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 85,00 руб

с 7-11 лет

Сезон: Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	25	6,700	6,650	0,000	86,650	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	215	7,878	15,400	37,393	319,689	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**627**	**19,491**	**22,828**	**86,502**	**629,429**	
Обед	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, сб. 2013г
Всего		**520**	**27,106**	**22,674**	**96,221**	**697,374**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	100	18,100	9,200	0,100	155,600	ттк
	Макаронные изделия отварные	200	7,772	7,155	49,467	293,351	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
Всего		**553**	**33,276**	**20,585**	**90,932**	**682,102**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	290	24,665	11,217	32,383	329,145	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
Всего		**543**	**28,099**	**11,802**	**72,650**	**509,214**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	6,758	10,935	40,728	288,364	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**706**	**19,077**	**19,610**	**112,125**	**701,293**	
Обед	Котлета Любительская из минтая	120	15,794	7,418	13,135	182,484	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК

	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,880	0,280	19,920	89,720	№ 109, сб. 2013г
Всего		**650**	**25,540**	**16,171**	**106,766**	**674,765**	
4 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	95	15,917	14,952	13,367	251,707	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
Всего		**501**	**28,675**	**23,249**	**92,141**	**692,507**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	125	25,324	8,899	3,400	194,987	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
Всего		**495**	**31,061**	**13,510**	**76,078**	**550,149**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	45	3,420	0,405	22,365	106,785	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,115	0,315	22,410	100,935	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	160	1,280	0,320	12,000	56,000	№112,2013
Всего		**660**	**17,578**	**15,878**	**104,772**	**632,298**	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, сб. 2013г
Всего		**521**	**27,405**	**34,046**	**88,041**	**768,197**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	230	30,002	9,877	22,529	299,018	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, сб. 2013г
Всего		**487**	**35,610**	**12,323**	**68,866**	**528,810**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	180	17,777	7,601	42,873	311,005	№514, 2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, сб. 2013г
Всего		**564**	**40,716**	**27,005**	**111,735**	**852,845**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	30	8,040	7,980	0,000	103,980	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,315	12,613	29,558	261,009	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013

	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		**634**	**20,054**	**21,360**	**76,970**	**580,336**	
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,880	0,160	4,480	22,880	ттк
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
Всего		**613**	**26,126**	**9,059**	**94,059**	**562,274**	
2 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	80	13,271	13,065	11,150	215,264	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	150	3,111	4,578	24,922	153,333	ттк
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**481**	**23,663**	**21,857**	**76,442**	**597,131**	
Обед	Плов из филе птицы	230	30,397	17,673	42,133	449,178	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	16	1,216	0,144	7,952	37,968	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,705	0,105	7,470	33,645	№109,2013
Всего		**461**	**32,494**	**17,966**	**69,185**	**568,411**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	210	7,814	11,027	39,504	288,520	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**702**	**19,887**	**19,670**	**108,911**	**692,217**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, сб. 2013г
Всего		**496**	**25,076**	**17,786**	**76,458**	**566,211**	
4 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/15 гр	105	16,877	18,057	16,267	295,090	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, сб. 2013г
Всего		**557**	**32,020**	**27,988**	**107,903**	**811,589**	
Обед	Рагу из филе птицы	290	34,289	12,085	29,857	365,349	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, сб. 2013г
Всего		**511**	**36,029**	**12,290**	**50,754**	**457,742**	
5 день							

Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,872	7,631	29,424	209,866	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**604**	**19,965**	**17,470**	**82,774**	**568,185**	
Обед	Котлеты мясные с маслом	70	10,665	14,802	8,998	211,865	ТТК
	Пюре картофельное	230	5,188	7,199	40,642	248,112	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109, сб. 2013г
Всего		**545**	**18,635**	**22,362**	**88,507**	**629,822**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**676**	**18,267**	**18,578**	**109,213**	**677,125**	
Обед	Печень по-строгоновски	120	16,946	12,048	8,743	211,191	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, сб. 2013г
Всего		**571**	**26,457**	**19,240**	**115,941**	**742,751**	
Всего за две недели Завтрак		**7 188**	**287,563**	**241,396**	**1 117,552**	**7 793,021**	
Среднее значение за период		**599,000**	**23,964**	**20,116**	**93,129**	**649,418**	
Всего за две недели Обед		**6 490**	**344,744**	**223,911**	**1 046,394**	**7 579,754**	
Среднее значение за период		**540,833**	**28,729**	**18,659**	**87,200**	**631,646**	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 25%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	19,3	287,6	24,0	31,1
Жиры	79,0	19,8	241,4	20,1	25,5
Углеводы	335,0	83,8	1117,6	93,1	27,8
ВитаминС	60,0	15,0	382,0	31,8	53,1
ВитаминВ1	1,2	0,3	4,3	0,4	30,2
ВитаминВ2	1,4	0,4	32,1	2,7	191,1
ВитаминА	700,0	175,0	51,9	4,3	0,6
ВитаминD	10,0	2,5	12,1	1,0	10,1
Ca	1100,0	275,0	3722,6	310,2	28,2
P	1100,0	275,0	4972,7	414,4	37,7
Mg	250,0	62,5	1254,0	104,5	41,8
Fe	12,0	3,0	70,3	5,9	48,8
K	1100,0	275,0	10023,8	835,3	75,9
Фтор	3,0	0,8	611,2	50,9	1697,9
Калорийность	2350,0	587,5	7793,0	649,4	27,6
Йод	100,0	25,0	19,2	1,6	1,6
Селен	30,0	7,5	97,5	8,1	27,1

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 35%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	27,0	344,7	28,7	37,3
Жиры	79,0	27,7	223,9	18,7	23,6
Углеводы	335,0	117,3	1046,4	87,2	26,0
ВитаминС	60,0	21,0	351,0	29,3	48,8
ВитаминВ1	1,2	0,4	5,7	0,5	39,6
ВитаминВ2	1,4	0,5	7,2	0,6	43,0
ВитаминА	700,0	245,0	156,9	13,1	1,9
ВитаминD	10,0	3,5	7,9	0,7	6,6
Ca	1100,0	385,0	923,2	76,9	7,0
P	1100,0	385,0	3725,2	310,4	28,2
Mg	250,0	87,5	1423,6	118,6	47,5
Fe	12,0	4,2	65,8	5,5	45,7
K	1100,0	385,0	11030,4	919,2	83,6
Фтор	3,0	1,1	1439,4	120,0	3998,5
Калорийность	2350,0	822,5	7579,8	631,6	26,9
Йод	100,0	35,0	62,2	5,2	5,2
Селен	30,0	10,5	240,1	20,0	66,7

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (МО) общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 88,00 руб

с 12 лет и старше

Сезон: Осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	25	6,700	6,650	0,000	86,650	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	215	7,878	15,400	37,393	319,689	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,786	0,266	18,924	85,234	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**648**	**20,175**	**22,931**	**92,727**	**657,992**	
Обед	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**551**	**27,898**	**23,377**	**101,175**	**726,690**	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Тефтели мясные	60	8,836	8,305	8,707	144,922	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,075	10,392	54,489	359,782	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**831**	**28,351**	**26,684**	**134,185**	**890,297**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	110	19,910	10,120	0,110	171,160	ттк
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
Всего		**538**	**34,016**	**20,751**	**83,508**	**656,852**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	300	27,025	11,407	32,423	340,455	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
Всего		**546**	**29,985**	**11,933**	**69,209**	**504,173**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	280	22,305	11,027	32,343	317,835	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
Всего		**812**	**29,155**	**16,829**	**97,141**	**656,645**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	6,758	10,935	40,728	288,364	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**724**	**18,459**	**19,634**	**109,095**	**686,917**	
Обед	Котлета Любительская из минтая	120	15,794	7,418	13,135	182,484	ТТК
	Пюре картофельное	230	5,188	7,199	40,642	248,112	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
Всего		**653**	**24,606**	**16,894**	**98,737**	**645,421**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	120	15,794	7,418	13,135	182,484	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Соус белый основной	20	0,140	0,741	0,845	10,606	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109, 2013г
Всего		**812**	**28,065**	**18,640**	**105,315**	**701,280**	
4 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	95	15,917	14,952	13,367	251,707	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
Всего		**520**	**29,796**	**24,719**	**94,842**	**721,021**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	120	26,584	9,123	2,827	199,751	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
Всего		**500**	**33,081**	**13,824**	**80,475**	**578,643**	
Обед	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	20,212	7,411	2,719	158,425	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**767**	**30,335**	**18,405**	**108,063**	**719,234**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	215	6,673	14,657	33,064	290,861	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк

	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	160	1,280	0,320	12,000	56,000	№112,2013
Всего		**635**	**15,744**	**19,261**	**89,913**	**595,973**	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,034	0,154	10,956	49,346	№ 109, 2013г
Всего		**560**	**29,226**	**35,198**	**99,935**	**833,426**	
Обед	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	110	15,758	24,799	15,783	349,349	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, 2013г
Всего		**805**	**28,932**	**37,041**	**116,233**	**914,029**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	280	30,867	11,435	29,799	345,578	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**540**	**36,645**	**13,904**	**77,629**	**582,229**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	210	20,740	8,867	50,019	362,839	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, 2013г
Всего		**598**	**43,954**	**28,305**	**120,870**	**914,041**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	110	18,699	15,230	17,988	283,818	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	180	17,777	7,601	42,873	311,005	№514, 2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	19,383	92,547	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
Всего		**812**	**43,946**	**28,619**	**136,947**	**981,141**	
2неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	25	6,700	6,650	0,000	86,650	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	215	7,355	16,238	29,623	294,054	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**641**	**18,635**	**23,650**	**76,293**	**592,562**	
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,880	0,160	4,480	22,880	ттк
	Фрикадельки из филе курицы	90	15,649	2,114	9,140	118,186	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004

	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
Всего		**645**	**25,481**	**10,105**	**100,921**	**596,557**	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,660	0,120	3,360	17,160	ттк
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	15,649	2,114	9,140	118,186	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		**826**	**29,094**	**12,937**	**108,761**	**667,847**	
2 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	80	13,271	13,065	11,150	215,264	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	200	4,148	6,104	33,229	204,443	ттк
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**530**	**24,566**	**23,370**	**84,254**	**645,608**	
Обед	Плов из филе птицы	230	30,397	17,673	42,133	449,178	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
Всего		**499**	**34,831**	**18,270**	**88,090**	**656,115**	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,475	5,673	20,084	141,295	№132,2004
	Плов из филе птицы	260	25,208	19,332	55,706	497,640	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**765**	**30,934**	**25,449**	**112,295**	**801,954**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	210	7,814	11,027	39,504	288,520	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**720**	**19,298**	**19,696**	**105,880**	**677,971**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		**533**	**27,076**	**18,063**	**94,875**	**650,372**	
Обед	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004

	Котлеты по-Хлыновски	80	13,713	9,256	8,379	171,670	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
Всего		**768**	**25,740**	**21,816**	**104,541**	**717,465**	
4 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/15 гр	105	16,877	18,057	16,267	295,090	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,075	10,392	54,489	359,782	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
Всего		**583**	**33,596**	**29,076**	**116,337**	**861,415**	
Обед	Рагу из филе птицы	290	34,289	12,085	29,857	365,349	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		**548**	**38,029**	**12,567**	**69,171**	**541,903**	
Обед	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131, 2013
	Рагу из филе птицы	225	28,583	8,264	22,490	278,672	
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		**725**	**33,980**	**14,504**	**73,790**	**561,615**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**594**	**19,661**	**21,038**	**79,600**	**586,385**	
Обед	Котлеты мясные	100	17,641	12,586	14,780	242,958	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
Всего		**495**	**23,751**	**17,641**	**80,076**	**574,077**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные с маслом	70	10,665	14,802	8,998	211,865	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	38	2,888	0,342	18,886	90,174	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, 2013г
Всего		**770**	**22,040**	**26,209**	**115,803**	**787,251**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004

	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**700**	**18,680**	**18,696**	**113,160**	**695,627**	
Обед	Печень по-строгоновски	120	16,946	12,048	8,743	211,191	№431, 2004
	Рис отварной	200	5,112	7,245	53,397	299,241	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, 2013г
Всего		**597**	**27,337**	**20,012**	**124,266**	**786,523**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	100	9,826	9,152	6,014	145,728	№431, 2004
	Рис отварной	200	5,112	7,245	53,397	299,241	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
Всего		**801**	**20,196**	**22,904**	**114,927**	**746,630**	
Всего за две недели Завтрак		**14 098**	**654,525**	**482,915**	**2 251,039**	**15 968,491**	
Среднее значение за период		**1 174,833**	**54,544**	**40,243**	**187,587**	**1 330,708**	
Всего за две недели Обед (без супа)		**6 725,0**	**365,3**	**226,2**	**1 127,8**	**8 007,941**	
Среднее значение за период (без супа)		**560,4**	**30,4**	**18,8**	**94,0**	**667,328**	
Всего за две недели Обед (с супом)		**9 494**	**350,766**	**270,035**	**1 328,002**	**9 145,390**	
Среднее значение за период (с супом)		**791,167**	**29,231**	**22,503**	**110,667**	**762,116**	

12 лет и старше

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 25 %) Завтрак					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	22,5	292,4	24,4	27,1
Жиры	92,0	23,0	227,1	18,9	20,6
Углеводы	383,0	95,8	1151,0	95,9	25,0
Калорийность	2720,0	680,0	7817,6	651,5	24,0
ВитаминС	70,0	17,5	336,6	28,0	40,1
ВитаминВ1	1,4	0,4	4,2	0,4	25,1
ВитаминВ2	1,6	0,4	35,2	2,9	183,1
ВитаминА	900,0	225,0	51,9	4,3	0,5
ВитаминD	10,0	2,5	13,5	1,1	11,2
Ca	1200,0	300,0	3905,5	325,5	27,1
P	1200,0	300,0	4951,8	412,6	34,4
Mg	300,0	75,0	1263,1	105,3	35,1
Fe	18,0	4,5	82,6	6,9	38,3
K	1200,0	300,0	11284,4	940,4	78,4
Фтор	4,0	1,0	611,2	50,9	1273,4
Йод	100,0	25,0	19,2	1,6	1,6
Селен	50,0	12,5	98,8	8,2	16,5

12 лет и старше

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 35%) обед без супа					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	31,5	338,0	28,2	31,3
Жиры	92,0	32,2	255,7	21,3	23,2
Углеводы	383,0	134,1	1148,0	95,7	25,0
Калорийность	2720,0	952,0	8245,2	687,1	25,3
ВитаминС	70,0	24,5	425,5	35,5	50,7
ВитаминВ1	1,4	0,5	6,0	0,5	35,9
ВитаминВ2	1,6	0,6	6,4	0,5	33,1
ВитаминА	900,0	315,0	151,1	12,6	1,4
ВитаминD	10,0	3,5	7,3	0,6	6,1
Ca	1200,0	420,0	1135,3	94,6	7,9
P	1200,0	420,0	3964,8	330,4	27,5
Mg	300,0	105,0	1509,9	125,8	41,9
Fe	18,0	6,3	70,4	5,9	32,6
K	1200,0	420,0	13119,9	1093,3	91,1
Фтор	4,0	1,4	1221,4	101,8	2544,5
Йод	100,0	35,0	53,7	4,5	4,5
Селен	50,0	17,5	263,1	21,9	43,9

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 35%) обед с супом					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	31,5	350,8	29,2	32,5
Жиры	92,0	32,2	270,0	22,5	24,5
Углеводы	383,0	134,1	1328,0	110,7	28,9
Калорийность	2720,0	952,0	9145,4	762,1	28,0
ВитаминС	70,0	24,5	563,8	47,0	67,1
ВитаминВ1	1,4	0,5	7,1	0,6	42,3
ВитаминВ2	1,6	0,6	6,8	0,6	35,4
ВитаминА	900,0	315,0	148,6	12,4	1,4
ВитаминD	10,0	3,5	7,3	0,6	6,1
Ca	1200,0	420,0	1317,8	109,8	9,2
P	1200,0	420,0	4507,6	375,6	31,3
Mg	300,0	105,0	1715,9	143,0	47,7
Fe	18,0	6,3	79,8	6,7	37,0
K	1200,0	420,0	15904,6	1325,4	110,4
Фтор	4,0	1,4	1155,1	96,3	2406,4
Йод	100,0	35,0	53,3	4,4	4,4
Селен	50,0	17,5	238,3	19,9	39,7

Типовое (базовое) меню для обеспечения питанием на льготных условиях детей военнослужащих обучающихся по программам основного образования в общеобразовательных организациях Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 73,00 руб

с 7-12 лет и старше

Сезон: Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	7,838	11,775	37,328	286,644	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**592**	**16,087**	**16,480**	**80,713**	**535,524**	
Обед	Тефтели мясные	60	8,836	8,305	8,707	144,922	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**509**	**21,912**	**17,812**	**94,366**	**625,421**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	80	14,480	7,360	0,080	124,480	ттк
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
Всего		**466**	**26,653**	**16,819**	**70,089**	**538,343**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	220	19,189	8,480	24,695	251,859	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**482**	**23,191**	**9,138**	**69,439**	**452,765**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**671**	**15,644**	**13,201**	**106,107**	**605,808**	
Обед	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013

	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, 2013г
Всего		**623**	**22,463**	**14,878**	**101,094**	**628,130**	
4 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	65	10,625	11,177	8,933	178,820	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
Всего		**477**	**23,694**	**19,517**	**90,694**	**633,207**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе		16,908	6,346	2,663	135,398	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**399**	**24,124**	**11,168**	**89,779**	**556,127**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**569**	**14,642**	**15,449**	**80,625**	**520,105**	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом		12,582	17,664	12,587	259,652	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,880	0,280	19,920	89,720	№ 109, 2013г
Всего		**455**	**24,293**	**24,743**	**106,052**	**744,063**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	210	23,297	7,839	22,401	253,338	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	19	1,444	0,171	9,443	45,087	№ 108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, 2013г
Всего		**446**	**27,599**	**10,115**	**58,291**	**434,597**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	110	18,659	11,605	17,923	250,773	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,814	6,334	35,728	259,171	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**35,525**	**18,182**	**83,550**	**639,935**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,315	12,613	29,558	261,009	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**608**	**16,958**	**17,498**	**84,174**	**562,012**	
Обед	Кукуруза консервированная	10	0,220	0,040	1,120	5,720	ТТК
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Пюре картофельное	120	2,686	3,757	21,143	129,123	№520, 2004
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**497**	**23,800**	**6,527**	**78,013**	**465,994**	
2 день							
Завтрак	Биточки мясные	55	8,861	9,918	7,455	154,524	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	180	3,733	5,494	29,906	183,999	ТТК
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
Всего		**471**	**18,938**	**19,505**	**70,270**	**532,373**	
Обед	Плов из филе птицы	250	21,856	14,066	55,460	435,856	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		**487**	**24,264**	**14,403**	**85,499**	**568,677**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**672**	**16,776**	**13,302**	**105,380**	**608,337**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	60	10,284	6,942	6,284	128,753	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, 2013г
Всего		**526**	**20,513**	**14,992**	**89,128**	**573,492**	
4 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/5гр	95	16,797	10,807	16,137	229,000	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
Всего		**514**	**29,930**	**19,155**	**98,108**	**684,543**	
Обед	Рагу из филе птицы	260	23,551	9,348	29,675	297,030	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
Всего		**522**	**27,508**	**9,860**	**70,980**	**482,686**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,872	7,631	29,424	209,866	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**532**	**15,454**	**14,520**	**64,591**	**450,859**	
Обед	Котлеты мясные	60	10,585	7,552	8,868	145,775	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
Всего		**502**	**18,426**	**13,682**	**87,907**	**548,476**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром маслом	150	8,500	11,600	28,330	251,720	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**612**	**14,568**	**14,841**	**92,762**	**562,887**	
Обед	Печень по-строгоновски		13,888	9,651	6,391	167,969	№431,2004
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,431	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**399**	**21,221**	**15,575**	**94,636**	**603,607**	
Всего за две недели Завтрак		**6 630**	**236,941**	**190,402**	**1 001,803**	**6 668,593**	
Среднее значение за период		**552,500**	**19,745**	**15,867**	**83,484**	**555,716**	
Всего за две недели Обед		**5 888**	**287,240**	**170,960**	**1 050,444**	**6 889,373**	
Среднее значение за период		**490,667**	**23,937**	**14,247**	**87,537**	**574,114**	

с 7-12 лет и старше (Завтрак)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 25%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	22,5	236,9	19,7	21,9
Жиры	92,0	23,0	190,4	15,9	17,2
Углеводы	383,0	95,8	1001,8	83,5	21,8
Калорийность	2720,0	680,0	6668,6	555,7	20,4
ВитаминС	70,0	17,5	344,0	28,7	41,0
ВитаминВ1	1,4	0,4	3,8	0,3	22,9
ВитаминВ2	1,6	0,4	19,3	1,6	100,4
ВитаминА	900,0	225,0	39,4	3,3	0,4
ВитаминD	10,0	2,5	6,8	0,6	5,7
Ca	1200,0	300,0	2979,6	248,3	20,7
P	1200,0	300,0	4211,7	351,0	29,2
Mg	300,0	75,0	1136,0	94,7	31,6
Fe	18,0	4,5	63,4	5,3	29,3
K	1200,0	300,0	9235,9	769,7	64,1
Фтор	4,0	1,0	514,1	42,8	1071,0
Йод	100,0	25,0	14,8	1,2	1,2
Селен	50,0	12,5	82,8	6,9	13,8

с 7-12 лет и старше (Обед)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 35%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	31,5	287,2	23,9	26,6
Жиры	92,0	32,2	171,0	14,2	15,5
Углеводы	383,0	134,1	1050,4	87,5	22,9
Калорийность	2720,0	952,0	6889,4	574,1	21,1
ВитаминС	70,0	24,5	303,4	25,3	36,1
ВитаминВ1	1,4	0,5	5,2	0,4	31,1
ВитаминВ2	1,6	0,6	5,9	0,5	30,7
ВитаминА	900,0	315,0	119,3	9,9	1,1
ВитаминD	10,0	3,5	7,4	0,6	6,2
Ca	1200,0	420,0	852,2	71,0	5,9
P	1200,0	420,0	3299,8	275,0	22,9
Mg	300,0	105,0	1217,1	101,4	33,8
Fe	18,0	6,3	60,1	5,0	27,8
K	1200,0	420,0	9477,2	789,8	65,8
Фтор	4,0	1,4	1064,4	88,7	2217,6
Йод	100,0	35,0	46,3	3,9	3,9
Селен	50,0	17,5	184,2	15,4	30,7

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 5-11 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 155,00

с 7-11 лет

Сезон:Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		**487**	**15,869**	**12,721**	**77,370**	**487,449**	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,660	0,120	3,360	17,160	ттк
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**1 090**	**34,460**	**32,146**	**157,993**	**1 059,129**	
Итого		1 577	50,329	44,868	235,363	1 546,578	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
Всего		**275**	**10,306**	**5,189**	**52,450**	**297,724**	
Итого		275	10,306	5,189	52,450	297,724	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1,000	0,040	2,660	15,000	ттк
	Омлет натуральный с маслом	160	16,001	28,804	2,856	334,660	№301,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**440**	**24,850**	**33,131**	**50,363**	**599,032**	
Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**972**	**26,649**	**20,963**	**111,011**	**739,306**	
Итого		1 412	51,499	54,094	161,374	1 338,338	

Полдник	Пирожки печеные с яблоками повидлом	75	4,725	4,475	37,810	210,415	№687,1994
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
Итого		505	11,245	11,795	69,750	430,135	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**720**	**17,516**	**14,768**	**112,014**	**651,030**	
Обед	Икра морковная	60	1,085	4,893	6,104	72,791	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**1 011**	**29,355**	**23,842**	**132,423**	**861,694**	
Итого		1 731	46,871	38,610	244,437	1 512,723	
Полдник	Ромовая баба	100	6,031	9,050	63,179	358,290	№91,2000
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
Итого		550	7,767	10,602	107,918	558,159	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	140	22,293	6,704	32,489	279,462	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**391**	**25,586**	**7,160**	**67,912**	**438,430**	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	180	33,816	12,193	5,326	266,301	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
Всего		**897**	**44,595**	**27,954**	**113,576**	**884,275**	
Итого		1 288	70,181	35,114	181,488	1 322,704	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,922	7,452	49,633	297,293	ттк
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	

Итого		450	9,122	7,752	77,363	415,713	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108,2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**719**	**15,981**	**16,351**	**105,844**	**634,455**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	1,500	0,060	3,990	22,500	ттк
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**844**	**32,876**	**40,522**	**117,882**	**967,728**	
Итого		1 563	48,857	56,872	223,726	1 602,182	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ТТК
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
Итого		530	14,358	16,804	77,218	517,537	
6 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**540**	**23,540**	**8,842**	**101,897**	**581,321**	
Обед	Маринад морковный	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	200	19,752	8,445	47,637	345,561	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
Всего		**917**	**45,931**	**43,033**	**141,161**	**1 135,662**	
Итого		1 457	69,471	51,875	243,057	1 716,983	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	70	9,100	17,795	15,105	256,975	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
Итого		390	10,796	18,587	44,344	387,843	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013

	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**727**	**16,571**	**14,561**	**96,396**	**582,919**	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	15,649	2,114	9,140	118,186	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**1 029**	**31,896**	**19,489**	**132,587**	**833,333**	
Итого		**1 756**	**48,467**	**34,051**	**228,982**	**1 416,252**	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,226**	**6,109**	**74,990**	**399,844**	
Итого		**505**	**11,226**	**6,109**	**74,990**	**399,844**	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	120	19,197	4,698	26,711	225,917	№319,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
Всего		**368**	**26,309**	**8,889**	**65,589**	**447,593**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,960	3,780	4,440	55,620	№115,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Плов из филе птицы	230	30,397	17,673	42,133	449,178	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	19,383	92,547	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№ 109, 2013г
Всего		**828**	**38,955**	**28,294**	**117,237**	**879,417**	
Итого		**1 196**	**65,264**	**37,184**	**182,826**	**1 327,010**	
Полдник	Хачапури с сыром	75	10,963	11,577	30,480	269,961	№850,1997
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
Итого		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**677**	**13,337**	**10,645**	**100,856**	**552,572**	

Обед	Кукуруза консервированная	50	1,100	0,200	5,600	28,600	ттк
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**870**	**31,223**	**25,048**	**117,685**	**821,061**	
Итого		1 547	44,560	35,693	218,540	1 373,633	
Полдник	Сдоба с повидлом	75	6,312	9,224	49,050	304,461	ТТК
	Кисель из мандаринов	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ттк
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
Итого		525	7,720	10,324	93,648	498,385	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	160	19,936	29,790	2,807	359,078	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, 2013г
Всего		**437**	**24,475**	**30,406**	**47,892**	**563,118**	
Обед	Икра морковная	60	1,085	4,893	6,104	72,791	№78,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131,2013
	Рагу из филе птицы	230	30,002	9,877	22,529	299,018	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**928**	**38,298**	**21,365**	**95,774**	**728,571**	
Итого		1 365	62,773	51,770	143,666	1 291,689	
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,531	5,221	29,934	184,849	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
Итого		440	11,091	10,981	56,754	370,209	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
Всего		**476**	**18,202**	**20,748**	**67,373**	**529,031**	
Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные с маслом	105	17,681	16,211	14,845	276,003	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
Всего		**901**	**30,422**	**33,244**	**129,108**	**937,318**	
Итого		**1 377**	**48,624**	**53,992**	**196,481**	**1 466,349**	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	75	5,298	4,458	38,794	216,496	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
Итого		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**719**	**18,684**	**18,767**	**114,623**	**702,134**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	2,000	0,080	5,320	30,000	ттк
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	100	9,826	9,152	6,014	145,728	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
Всего		**841**	**22,857**	**22,416**	**124,859**	**792,606**	
Итого		**1 560**	**41,541**	**41,183**	**239,483**	**1 494,740**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,380	11,510	15,040	189,270	№3, 2004
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Итого		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Всего за две недели СМЕНА 1		**17 829**	**648,436**	**535,305**	**2 499,424**	**17 409,182**	
Среднее значение за период		**1 485,750**	**54,036**	**44,609**	**208,285**	**1 450,765**	
Всего за две недели СМЕНА 2		**16 543**	**538,2**	**477,2**	**2 318,9**	**15 723,6**	
Среднее значение за период		**1378,583**	**44,854**	**39,770**	**193,240**	**1310,304**	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	46,2	648,4	54,0	70,2
Жиры	79,0	47,4	535,3	44,6	56,5
Углеводы	335,0	201,0	2499,4	208,3	62,2
ВитаминС	60,0	36,0	1082,3	90,2	150,3
ВитаминВ1	1,2	0,7	11,2	0,9	77,8
ВитаминВ2	1,4	0,8	34,1	2,8	202,9
ВитаминА	700,0	420,0	785,5	65,5	9,4
ВитаминD	10,0	6,0	16,8	1,4	14,0
Ca	1100,0	660,0	5733,4	477,8	43,4
P	1100,0	660,0	9733,7	811,1	73,7
Mg	250,0	150,0	2920,8	243,4	97,4
Fe	12,0	7,2	167,6	14,0	116,4
K	1100,0	660,0	29539,6	2461,6	223,8
Фтор	3,0	1,8	1588,2	132,4	4411,7
Калорийность	2350,0	1410,0	17409,2	1450,8	61,7
Йод	100,0	60,0	64,0	5,3	5,3
Селен	30,0	18,0	337,3	28,1	93,7

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	38,5	538,2	44,9	58,3
Жиры	79,0	39,5	477,2	39,8	50,3
Углеводы	335,0	167,5	2318,9	193,2	57,7
ВитаминС	60,0	30,0	1820,9	151,7	252,9
ВитаминВ1	1,2	0,6	10,4	0,9	72,4
ВитаминВ2	1,4	0,7	23,5	2,0	140,1
ВитаминА	700,0	350,0	416,7	34,7	5,0
ВитаминD	10,0	5,0	14,2	1,2	11,8
Ca	1100,0	550,0	4883,0	406,9	37,0
P	1100,0	550,0	7561,6	630,1	57,3
Mg	250,0	125,0	2733,9	227,8	91,1
Fe	12,0	6,0	155,8	13,0	108,2
K	1100,0	550,0	28771,4	2397,6	218,0
Фтор	3,0	1,5	1478,2	123,2	4106,2
Калорийность	2350,0	1175,0	15723,6	1310,3	55,8
Йод	100,0	50,0	63,8	5,3	5,3
Селен	30,0	15,0	311,3	25,9	86,5

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" (158,50 руб)

с 7-11 лет

Сезон: Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
Всего		**487**	**15,869**	**12,721**	**77,370**	**487,449**	
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,880	0,160	4,480	22,880	ттк
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,530	5,690	20,408	142,957	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	220	0,880	0,880	21,560	97,680	№112,2013
Всего		**1 093**	**33,829**	**31,643**	**154,304**	**1 037,315**	
Итого		1 580	49,698	44,364	231,674	1 524,763	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
Всего		**275**	**10,306**	**5,189**	**52,450**	**297,724**	
Итого		275	10,306	5,189	52,450	297,724	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1,000	0,040	2,660	15,000	ттк
	Омлет натуральный с маслом	160	16,001	28,804	2,856	334,660	№301,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109,2013г
Всего		**440**	**24,850**	**33,131**	**50,363**	**599,032**	
Обед	Икра кабачковая	100	1,600	6,300	7,400	92,700	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**987**	**26,676**	**22,184**	**110,003**	**746,371**	
Итого		1 427	51,526	55,315	160,366	1 345,403	

Полдник	Пирожки печеные с яблоками повидлом	75	4,725	4,475	37,810	210,415	№687,1994
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
Итого		505	11,245	11,795	69,750	430,135	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**720**	**17,516**	**14,768**	**112,014**	**651,030**	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**1 056**	**29,589**	**27,609**	**132,554**	**897,057**	
Итого		1 776	47,105	42,377	244,568	1 548,086	
Полдник	Ромовая баба	100	6,031	9,050	63,179	358,290	№91,2000
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
Итого		550	7,767	10,602	107,918	558,159	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	140	22,293	6,704	32,489	279,462	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
Всего		**391**	**25,586**	**7,160**	**67,912**	**438,430**	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	180	33,816	12,193	5,326	266,301	№493,2004
	Рис припущенный	180	4,460	5,198	46,702	251,427	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109,2013г
Всего		**939**	**46,105**	**28,919**	**127,329**	**954,005**	
Итого		1 330	71,691	36,078	195,241	1 392,435	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,922	7,452	49,633	297,293	ттк
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	

Итого		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**719**	**15,981**	**16,351**	**105,844**	**634,455**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	2,000	0,080	5,320	30,000	ттк
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**863**	**33,973**	**40,617**	**123,688**	**996,195**	
Итого		**1 582**	**49,954**	**56,967**	**229,532**	**1 630,649**	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ттк
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
Итого		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
6 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**540**	**23,540**	**8,842**	**101,897**	**581,321**	
Обед	Маринад морковный	150	2,017	15,172	13,994	200,596	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	200	19,752	8,445	47,637	345,561	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109,2013г
Всего		**971**	**46,965**	**48,130**	**147,811**	**1 212,280**	
Итого		**1 511**	**70,505**	**56,972**	**249,708**	**1 793,601**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	70	9,100	17,795	15,105	256,975	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
Итого		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013

	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**727**	**16,571**	**14,561**	**96,396**	**582,919**	
Обед	Икра свекольная	100	2,119	8,081	13,136	133,743	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**1 073**	**34,907**	**22,436**	**142,460**	**911,386**	
Итого		**1 800**	**51,478**	**36,997**	**238,855**	**1 494,305**	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,226**	**6,109**	**74,990**	**399,844**	
Итого		**505**	**11,226**	**6,109**	**74,990**	**399,844**	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	120	19,197	4,698	26,711	225,917	№319,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109,2013г
Всего		**368**	**26,309**	**8,889**	**65,589**	**447,593**	
Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Плов из филе птицы	230	30,397	17,673	42,133	449,178	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109,2013г
Всего		**840**	**38,754**	**29,488**	**114,738**	**879,363**	
Итого		**1 208**	**65,063**	**38,378**	**180,327**	**1 326,956**	
Полдник	Хачапури с сыром	75	10,963	11,577	30,480	269,961	№850,1997
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
Итого		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**677**	**13,337**	**10,645**	**100,856**	**552,572**	

Обед	Кукуруза консервированная	60	1,320	0,240	6,720	34,320	ттк
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
Всего		**885**	**31,707**	**25,125**	**121,294**	**838,126**	
Итого		1 562	45,044	35,770	222,149	1 390,698	
Полдник	Сдоба с повидлом	75	6,312	9,224	49,050	304,461	ттк
	Кисель из мандаринов	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ттк
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
Итого		525	7,720	10,324	93,648	498,385	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	160	19,936	29,790	2,807	359,078	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109,2013г
Всего		**437**	**24,475**	**30,406**	**47,892**	**563,118**	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131, Пермь
	Рагу из филе птицы	230	30,002	9,877	22,529	299,018	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**979**	**39,966**	**24,745**	**107,428**	**812,277**	
Итого		1 416	64,441	55,150	155,320	1 375,394	
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,531	5,221	29,934	184,849	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
Итого		440	11,091	10,981	56,754	370,209	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109,2013г
Всего		**476**	**18,202**	**20,748**	**67,373**	**529,031**	
Обед	Икра кабачковая	100	1,600	6,300	7,400	92,700	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные с маслом	105	17,681	16,211	14,845	276,003	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, 2013г

	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109,2013г
Всего		**915**	**30,373**	**34,456**	**127,603**	**942,010**	
Итого		**1 391**	**48,575**	**55,204**	**194,976**	**1 471,041**	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	75	5,298	4,458	38,794	216,496	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
Итого		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**719**	**18,684**	**18,767**	**114,623**	**702,134**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	3,000	0,120	7,980	45,000	ттк
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	100	9,826	9,152	6,014	145,728	№431, 2004
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,431	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109,2013г
Всего		**842**	**23,810**	**21,460**	**124,981**	**788,303**	
Итого		**1 561**	**42,494**	**40,227**	**239,604**	**1 490,437**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,380	11,510	15,040	189,270	№3, 2004
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Итого		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Всего за две недели СМЕНА 1		**18 144**	**657,574**	**553,799**	**2 542,321**	**17 783,769**	
Среднее значение за период		**1 512,000**	**54,798**	**46,150**	**211,860**	**1 481,981**	
Всего за две недели СМЕНА 2		**16 858**	**547,38**	**495,73**	**2 361,78**	**16 098**	
Среднее значение за период		**1404,833**	**45,615**	**41,311**	**196,815**	**1341,519**	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	46,2	657,6	54,8	71,2
Жиры	79,0	47,4	553,8	46,2	58,4
Углеводы	335,0	201,0	2542,3	211,9	63,2
ВитаминС	60,0	36,0	1128,1	94,0	156,7
ВитаминВ1	1,2	0,7	11,5	1,0	79,7
ВитаминВ2	1,4	0,8	34,3	2,9	203,9
ВитаминА	700,0	420,0	774,3	64,5	9,2
ВитаминD	10,0	6,0	16,8	1,4	14,0
Ca	1100,0	660,0	5834,4	486,2	44,2
P	1100,0	660,0	9895,1	824,6	75,0
Mg	250,0	150,0	3012,1	251,0	100,4
Fe	12,0	7,2	171,1	14,3	118,9
K	1100,0	660,0	30785,7	2565,5	233,2
Фтор	3,0	1,8	1600,0	133,3	4444,6
Калорийность	2350,0	1410,0	17783,8	1482,0	63,1
Йод	100,0	60,0	64,5	5,4	5,4
Селен	30,0	18,0	368,1	30,7	102,2

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	38,5	547,4	45,6	59,2
Жиры	79,0	39,5	495,7	41,3	52,3
Углеводы	335,0	167,5	2361,8	196,8	58,8
ВитаминС	60,0	30,0	1866,7	155,6	259,3
ВитаминВ1	1,2	0,6	10,7	0,9	74,2
ВитаминВ2	1,4	0,7	23,7	2,0	141,1
ВитаминА	700,0	350,0	405,5	33,8	4,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,2	1,2	11,8
Ca	1100,0	550,0	4984,0	415,3	37,8
P	1100,0	550,0	7722,9	643,6	58,5
Mg	250,0	125,0	2825,1	235,4	94,2
Fe	12,0	6,0	159,4	13,3	110,7
K	1100,0	550,0	30017,5	2501,5	227,4
Фтор	3,0	1,5	1490,1	124,2	4139,1
Калорийность	2350,0	1175,0	16098,2	1341,5	57,1
Йод	100,0	50,0	64,4	5,4	5,4
Селен	30,0	15,0	342,1	28,5	95,0

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 5-11 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 176,00

с 12 лет и старше

Сезон: Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**607**	**16,829**	**12,961**	**86,370**	**529,449**	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,660	0,120	3,360	17,160	ттк
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,530	5,690	20,408	142,957	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**1 074**	**34,278**	**31,616**	**156,694**	**1 048,428**	
Итого		**1 681**	**51,107**	**44,577**	**243,064**	**1 577,876**	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**395**	**11,266**	**5,429**	**61,450**	**339,724**	
Итого		**395**	**11,266**	**5,429**	**61,450**	**339,724**	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1,000	0,040	2,660	15,000	ттк
	Омлет натуральный с маслом	160	16,001	28,804	2,856	334,660	№301,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
Всего		**440**	**24,850**	**33,131**	**50,363**	**599,032**	
Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	300	27,025	11,407	32,423	340,455	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013

Всего		**1 009**	**34,715**	**22,306**	**100,698**	**742,406**	
Итого		**1 449**	**59,565**	**55,437**	**151,061**	**1 341,438**	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками повидлом	75	4,725	4,475	37,810	210,415	№687,1994
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
Итого		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**720**	**17,516**	**14,768**	**112,014**	**651,030**	
Обед	Икра морковная	150	2,714	12,232	15,259	181,978	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		**1 167**	**30,733**	**31,227**	**140,615**	**966,439**	
Итого		**1 887**	**48,249**	**45,995**	**252,628**	**1 617,468**	
Полдник	Ромовая баба	100	6,031	9,050	63,179	358,290	№91,2000
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
Итого		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	140	22,293	6,704	32,489	279,462	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, 2013г
Всего		**391**	**25,586**	**7,160**	**67,912**	**438,430**	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	180	33,816	12,193	5,326	266,301	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	160	0,640	0,640	15,680	71,040	№112,2013
Всего		**1 059**	**45,581**	**28,160**	**132,722**	**966,651**	
Итого		**1 450**	**71,167**	**35,320**	**200,634**	**1 405,080**	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,922	7,452	49,633	297,293	ттк

	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	
Итого		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**719**	**15,981**	**16,351**	**105,844**	**634,455**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	2,000	0,080	5,320	30,000	ТТК
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**940**	**33,966**	**39,795**	**127,253**	**1 003,023**	
Итого		**1 659**	**49,947**	**56,145**	**233,097**	**1 637,478**	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ТТК
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
Итого		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
6 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**540**	**23,540**	**8,842**	**101,897**	**581,321**	
Обед	Маринад морковный	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	200	19,752	8,445	47,637	345,561	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	160	0,640	0,640	15,680	71,040	№112,2013
Всего		**1 075**	**46,506**	**43,661**	**155,844**	**1 202,346**	
Итого		**1 615**	**70,046**	**52,503**	**257,740**	**1 783,667**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	70	9,100	17,795	15,105	256,975	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013

Всего		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
Итого		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	270	1,080	1,080	26,460	119,880	№112,2013
Всего		**757**	**16,691**	**14,681**	**99,336**	**596,239**	
Обед	Икра свекольная	120	2,542	9,697	15,763	160,491	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		**1 162**	**36,349**	**24,243**	**154,065**	**979,842**	
Итого		**1 919**	**53,040**	**38,924**	**253,400**	**1 576,081**	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	260	1,040	1,040	25,480	115,440	№112,2013
Всего		**535**	**11,346**	**6,229**	**77,930**	**413,164**	
Итого		**535**	**11,346**	**6,229**	**77,930**	**413,164**	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	120	19,197	4,698	26,711	225,917	№319,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, 2013г
Всего		**368**	**26,309**	**8,889**	**65,589**	**447,593**	
Обед	Икра кабачковая	100	1,600	6,300	7,400	92,700	№115,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Плов из филе птицы	300	38,140	19,373	55,736	549,859	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, 2013г
Всего		**914**	**45,891**	**32,324**	**121,859**	**961,916**	
Итого		**1 282**	**72,200**	**41,213**	**187,448**	**1 409,510**	
Полдник	Хачапури с сыром	75	10,963	11,577	30,480	269,961	№850,1997
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
Итого		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013

	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**677**	**13,337**	**10,645**	**100,856**	**552,572**	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,100	0,200	5,600	28,600	ттк
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**1 007**	**33,489**	**26,368**	**136,092**	**915,635**	
Итого		**1 684**	**46,826**	**37,013**	**236,947**	**1 468,207**	
Полдник	Сдоба с повидлом	75	6,312	9,224	49,050	304,461	ттк
	Кисель из мандаринов	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ттк
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
Итого		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	160	19,936	29,790	2,807	359,078	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, 2013г
Всего		**437**	**24,475**	**30,406**	**47,892**	**563,118**	
Обед	Икра морковная	100	1,809	8,155	10,173	121,319	№78,2004
	Свекольник со сметаной	255	2,665	5,410	20,924	143,048	№131, 2013
	Рагу из филе птицы	300	37,947	12,005	29,919	379,508	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		**1 055**	**47,345**	**26,344**	**111,827**	**873,784**	
Итого		**1 492**	**71,820**	**56,750**	**159,719**	**1 436,902**	
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,531	5,221	29,934	184,849	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
Итого		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, 2013г
Всего		**476**	**18,202**	**20,748**	**67,373**	**529,031**	

Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные с маслом	105	17,681	16,211	14,845	276,003	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	160	0,640	0,640	15,680	71,040	№112,2013
Всего		**1 059**	**30,997**	**33,872**	**143,791**	**1 004,002**	
Итого		1 535	49,199	54,620	211,164	1 533,033	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	75	5,298	4,458	38,794	216,496	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
Итого		405	7,074	5,270	68,783	350,864	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**719**	**18,684**	**18,767**	**114,623**	**702,134**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,500	0,100	6,650	37,500	ттк
	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	2,123	5,586	11,283	103,902	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	100	9,826	9,152	6,014	145,728	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**949**	**24,257**	**22,169**	**135,165**	**837,209**	
Итого		1 668	42,941	40,936	249,788	1 539,344	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,380	11,510	15,040	189,270	№3, 2004
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Итого		455	12,580	17,310	56,240	431,070	
Всего за две недели СМЕНА 1		**19 321,0**	**686,1**	**559,4**	**2636,7**	**18326,1**	
Среднее значение за период		**1 610,1**	**57,2**	**46,6**	**219,7**	**1527,2**	
Всего за две недели СМЕНА 2		**18 035,0**	**575,9**	**501,4**	**2 456,2**	**16 640,5**	
Среднее значение за период		**1502,9**	**48,0**	**41,8**	**204,7**	**1386,7**	

12 лет и старше (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	54,0	686,1	57,2	63,5
Жиры	92,0	55,2	559,4	46,6	50,7
Углеводы	383,0	229,8	2636,7	219,7	57,4
Калорийность	2720,0	1632,0	18326,1	1527,2	56,1
ВитаминС	70,0	42,0	1410,5	117,5	167,9
ВитаминВ1	1,4	0,8	12,0	1,0	71,1
ВитаминВ2	1,6	1,0	34,5	2,9	179,7
ВитаминА	900,0	540,0	783,5	65,3	7,3
ВитаминD	10,0	6,0	16,8	1,4	14,0
Ca	1200,0	720,0	6126,0	510,5	42,5
P	1200,0	720,0	10240,4	853,4	71,1
Mg	300,0	180,0	3218,8	268,2	89,4
Fe	18,0	10,8	184,6	15,4	85,5
K	1200,0	720,0	33458,6	2788,2	232,4
Фтор	4,0	2,4	1725,9	143,8	3595,6
Йод	100,0	60,0	70,4	5,9	5,9
Селен	50,0	30,0	395,5	33,0	65,9

12 лет и старше (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	45,0	575,9	48,0	53,3
Жиры	92,0	46,0	501,4	41,8	45,4
Углеводы	383,0	191,5	2456,2	204,7	53,4
Калорийность	2720,0	1360,0	16640,5	1386,7	51,0
ВитаминС	70,0	35,0	2149,1	179,1	255,8
ВитаминВ1	1,4	0,7	11,2	0,9	66,4
ВитаминВ2	1,6	0,8	24,0	2,0	124,8
ВитаминА	900,0	450,0	414,6	34,6	3,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,1	1,2	11,8
Ca	1200,0	600,0	5275,6	439,6	36,6
P	1200,0	600,0	8068,3	672,4	56,0
Mg	300,0	150,0	3031,9	252,7	84,2
Fe	18,0	9,0	172,8	14,4	80,0
K	1200,0	600,0	32690,4	2724,2	227,0
Фтор	4,0	2,0	1615,9	134,7	3366,5
Йод	100,0	50,0	70,2	5,9	5,9
Селен	50,0	25,0	369,5	30,8	61,6

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 179,50 руб

с 12 лет и старше

Сезон: Весна-Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**607**	**16,829**	**12,961**	**86,370**	**529,449**	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,660	0,120	3,360	17,160	ттк
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,530	5,690	20,408	142,957	№132,2004
	Тефтели мясные	100	14,729	13,856	14,521	241,705	ТТК
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,075	10,392	54,489	359,782	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	204	0,816	0,816	19,992	90,576	№112,2013
Всего		**1 112**	**36,305**	**32,779**	**169,502**	**1 118,234**	
Итого		1 719	53,133	45,740	255,872	1 647,683	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**395**	**11,266**	**5,429**	**61,450**	**339,724**	
Итого		395	11,266	5,429	61,450	339,724	
2 день							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1,000	0,040	2,660	15,000	ттк
	Омлет натуральный с маслом	160	16,001	28,804	2,856	334,660	№301,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109,2013г
Всего		**440**	**24,850**	**33,131**	**50,363**	**599,032**	
Обед	Икра кабачковая	80	1,280	5,040	5,920	74,160	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	300	27,025	11,407	32,423	340,455	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**1 039**	**35,909**	**22,478**	**111,402**	**791,546**	

Итого		**1 479**	**60,759**	**55,609**	**161,765**	**1 390,578**	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками повидлом	75	4,725	4,475	37,810	210,415	№687,1994
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
Итого		**505**	**11,245**	**11,795**	**69,750**	**430,135**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,363	0,203	14,442	65,047	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**720**	**17,516**	**14,768**	**112,014**	**651,030**	
Обед	Икра морковная	150	2,714	12,232	15,259	181,978	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	230	5,188	7,199	40,642	248,112	№520, 2004
	Соус белый основной	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	180	1,440	0,360	13,500	63,000	№112,2013
Всего		**1 210**	**31,506**	**32,739**	**146,058**	**1 004,905**	
Итого		**1 930**	**49,022**	**47,506**	**258,072**	**1 655,934**	
Полдник	Ромовая баба	100	6,031	9,050	63,179	358,290	№91,2000
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
Итого		**550**	**7,767**	**10,602**	**107,918**	**558,159**	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	140	22,293	6,704	32,489	279,462	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
Всего		**391**	**25,586**	**7,160**	**67,912**	**438,430**	
Обед	Икра свекольная	100	2,119	8,081	13,136	133,743	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	180	33,816	12,193	5,326	266,301	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	150	0,600	0,600	14,700	66,600	№112,2013
Всего		**1 110**	**47,723**	**31,523**	**147,442**	**1 064,371**	
Итого		**1 501**	**73,309**	**38,683**	**215,354**	**1 502,800**	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,922	7,452	49,633	297,293	ттк
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК

	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	
Итого		**450**	**9,122**	**7,752**	**77,363**	**415,713**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**719**	**15,981**	**16,351**	**105,844**	**634,455**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,500	0,100	6,650	37,500	ттк
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,992	5,238	11,963	102,960	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	130	18,893	28,309	18,913	406,001	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,916	66,444	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**945**	**33,667**	**39,718**	**121,869**	**979,598**	
Итого		**1 664**	**49,648**	**56,068**	**227,713**	**1 614,053**	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ттк
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
Итого		**530**	**14,358**	**16,804**	**77,218**	**517,537**	
6 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**540**	**23,540**	**8,842**	**101,897**	**581,321**	
Обед	Маринад морковный	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,739	18,855	18,053	316,863	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	180	17,777	7,601	42,873	311,005	№514, 2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**1 097**	**45,359**	**43,031**	**159,991**	**1 208,676**	
Итого		**1 637**	**68,899**	**51,872**	**261,888**	**1 789,997**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	70	9,100	17,795	15,105	256,975	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	

Итого		**390**	**10,796**	**18,587**	**44,344**	**387,843**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,645	0,245	17,430	78,505	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	270	1,080	1,080	26,460	119,880	№112,2013
Всего		**757**	**16,691**	**14,681**	**99,336**	**596,239**	
Обед	Икра свекольная	120	2,542	9,697	15,763	160,491	№78,2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус красный основной	50	0,435	1,047	3,247	24,150	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	200	1,600	0,400	15,000	70,000	№112,2013
Всего		**1 179**	**36,281**	**24,256**	**154,074**	**979,723**	
Итого		**1 936**	**52,972**	**38,937**	**253,409**	**1 575,962**	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,570	4,637	32,211	208,855	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	260	1,040	1,040	25,480	115,440	№112,2013
Всего		**535**	**11,346**	**6,229**	**77,930**	**413,164**	
Итого		**535**	**11,346**	**6,229**	**77,930**	**413,164**	
2 день							
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	120	19,197	4,698	26,711	225,917	№319,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109,2013г
Всего		**368**	**26,309**	**8,889**	**65,589**	**447,593**	
Обед	Икра кабачковая	120	1,920	7,560	8,880	111,240	№115,2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,625	6,173	20,229	146,975	№132,2004
	Плов из филе птицы	280	37,842	16,125	51,244	501,465	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№ 109,2013г
Всего		**936**	**47,208**	**30,508**	**129,794**	**982,578**	
Итого		**1 304**	**73,517**	**39,397**	**195,382**	**1 430,171**	
Полдник	Хачапури с сыром	75	10,963	11,577	30,480	269,961	№850,1997
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
Итого		**385**	**17,443**	**18,197**	**48,130**	**426,061**	
3 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк

	Хлеб пшеничный	21	1,596	0,189	10,437	49,833	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,987	0,147	10,458	47,103	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**677**	**13,337**	**10,645**	**100,856**	**552,572**	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,320	0,240	6,720	34,320	ттк
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты по-Хлыновски	100	17,141	11,570	10,474	214,588	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,598	0,238	16,932	76,262	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**1 021**	**34,100**	**26,450**	**139,197**	**931,237**	
Итого		**1 698**	**47,437**	**37,095**	**240,052**	**1 483,809**	
Полдник	Сдоба с повидлом	75	6,312	9,224	49,050	304,461	ттк
	Кисель из мандаринов	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ттк
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
Итого		**525**	**7,720**	**10,324**	**93,648**	**498,385**	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	160	19,936	29,790	2,807	359,078	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	16,898	80,682	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109,2013г
Всего		**437**	**24,475**	**30,406**	**47,892**	**563,118**	
Обед	Икра морковная	150	2,714	12,232	15,259	181,978	№78,2004
	Свекольник со сметаной	260	2,793	5,904	20,940	148,063	№131, 2013
	Рагу из филе птицы	300	37,947	12,005	29,919	379,508	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**1 108**	**48,848**	**30,963**	**120,156**	**954,683**	
Итого		**1 545**	**73,323**	**61,368**	**168,048**	**1 517,800**	
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,531	5,221	29,934	184,849	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
Итого		**440**	**11,091**	**10,981**	**56,754**	**370,209**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109,2013г
Всего		**476**	**18,202**	**20,748**	**67,373**	**529,031**	
Обед	Икра кабачковая	100	1,600	6,300	7,400	92,700	№115,2013

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Котлеты мясные с маслом	105	17,681	16,211	14,845	276,003	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	150	0,600	0,600	14,700	66,600	№112,2013
Всего		**1 080**	**31,881**	**35,175**	**149,766**	**1 043,165**	
Итого		1 556	50,083	55,923	217,139	1 572,196	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	75	5,298	4,458	38,794	216,496	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**405**	**7,074**	**5,270**	**68,783**	**350,864**	
Итого		405	7,074	5,270	68,783	350,864	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109,2013г
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**719**	**18,684**	**18,767**	**114,623**	**702,134**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	50	2,500	0,100	6,650	37,500	ттк
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	100	9,826	9,152	6,014	145,728	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	19,383	92,547	№ 108, 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109,2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**976**	**25,261**	**22,783**	**141,898**	**873,681**	
Итого		1 695	43,945	41,550	256,522	1 575,815	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,380	11,510	15,040	189,270	№3, 2004
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**455**	**12,580**	**17,310**	**56,240**	**431,070**	
Итого		455	12,580	17,310	56,240	431,070	
Всего за две недели СМЕНА 1		**19 664**	**696,047**	**569,749**	**2 711,217**	**18 756,797**	
Среднее значение за период		**1 638,667**	**58,004**	**47,479**	**225,935**	**1 563,066**	
Всего за две недели СМЕНА 2		**18 378**	**585,856**	**511,681**	**2 530,676**	**17 071,260**	
Среднее значение за период		**1 531,500**	**48,821**	**42,640**	**210,890**	**1 422,605**	

12 лет и старше (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	54,0	696,0	58,0	64,4
Жиры	92,0	55,2	569,7	47,5	51,6
Углеводы	383,0	229,8	2711,2	225,9	59,0
Калорийность	2720,0	1632,0	18756,8	1563,1	57,5
ВитаминС	70,0	42,0	1460,4	121,7	173,9
ВитаминВ1	1,4	0,8	12,2	1,0	72,9
ВитаминВ2	1,6	1,0	34,7	2,9	180,8
ВитаминА	900,0	540,0	783,6	65,3	7,3
ВитаминD	10,0	6,0	16,8	1,4	14,0
Ca	1200,0	720,0	6243,5	520,3	43,4
P	1200,0	720,0	10459,4	871,6	72,6
Mg	300,0	180,0	3305,6	275,5	91,8
Fe	18,0	10,8	189,6	15,8	87,8
K	1200,0	720,0	34579,0	2881,6	240,1
Фтор	4,0	2,4	1727,1	143,9	3598,2
Йод	100,0	60,0	69,9	5,8	5,8
Селен	50,0	30,0	407,0	33,9	67,8

12 лет и старше (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	90,0	45,0	585,9	48,8	54,2
Жиры	92,0	46,0	511,7	42,6	46,3
Углеводы	383,0	191,5	2530,7	210,9	55,1
Калорийность	2720,0	1360,0	17071,3	1422,6	52,3
ВитаминС	70,0	35,0	2199,0	183,2	261,8
ВитаминВ1	1,4	0,7	11,5	1,0	68,1
ВитаминВ2	1,6	0,8	24,2	2,0	125,9
ВитаминА	900,0	450,0	414,7	34,6	3,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,2	1,2	11,8
Ca	1200,0	600,0	5393,1	449,4	37,5
P	1200,0	600,0	8287,3	690,6	57,6
Mg	300,0	150,0	3118,7	259,9	86,6
Fe	18,0	9,0	177,8	14,8	82,3
K	1200,0	600,0	33810,8	2817,6	234,8
Фтор	4,0	2,0	1617,1	134,8	3369,0
Йод	100,0	50,0	69,8	5,8	5,8
Селен	50,0	25,0	381,0	31,8	63,5