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

**с 7-11 лет**

Сезон: Осень - зима

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | **1 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №101,2013 | Сыр порционный | 25 | 6,70 | 6,65 | 0,00 | 86,65 | 0,01 | 0,70 | 0,06 | 0,10 | 260,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 |
| №267, 2013 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 205 | 7,80 | 8,15 | 37,26 | 253,60 | 0,20 | 1,03 | 0,03 | 0,24 | 121,56 | 187,82 | 43,43 | 1,16 |
| ттк | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,26 | 0,06 | 10,26 | 42,61 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 8,24 | 5,24 | 0,89 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 21 | 0,99 | 0,15 | 10,46 | 47,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 9,87 | 31,50 | 3,99 | 0,82 |
| Пром | Мандарины свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 42,00 | 0,07 | 45,60 | 0,07 | 0,00 | 42,00 | 36,00 | 13,20 | 0,18 |
| | **Всего** | **602** | **18,53** | **15,46** | **78,91** | **528,91** | **0,35** | **50,23** | **0,17** | **0,90** | **446,18** | **415,16** | **69,22** | **3,32** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Кукуруза консервированная | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,16 | 0,01 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | 12,60 | 12,30 | 3,90 | 0,11 |
| ттк | Тефтели мясные | 60 | 8,84 | 8,31 | 8,71 | 144,92 | 0,05 | 2,00 | 1,08 | 2,74 | 11,81 | 92,31 | 21,63 | 0,75 |
| №237, 2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 7,79 | 40,87 | 269,84 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 16,08 | 215,02 | 142,84 | 4,80 |
| №601, 2004 | Соус сметанный с томатом | 25 | 0,51 | 0,66 | 1,97 | 15,86 | 0,01 | 1,16 | 0,01 | 0,06 | 6,34 | 7,19 | 2,18 | 0,09 |
| ттк | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 28 | 2,13 | 0,25 | 13,92 | 66,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 5,60 | 18,20 | 3,92 | 0,31 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,13 | 0,17 | 11,95 | 53,83 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 11,28 | 36,00 | 4,56 | 0,94 |
| | **Всего** | **517** | **22,32** | **17,30** | **97,25** | **633,97** | **0,57** | **11,94** | **1,23** | **4,76** | **63,84** | **381,02** | **179,03** | **6,99** |
| | **2 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Зеленый горошек консервированный | 20 | 1,00 | 0,04 | 2,66 | 15,00 | 0,02 | 2,00 | 0,01 | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| ттк | Голень куриная отварная | 80 | 14,48 | 7,36 | 0,08 | 124,48 | 0,07 | 0,00 | 11,20 | 0,15 | 6,40 | 130,40 | 14,40 | 0,57 |
| №332, 2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,83 | 5,37 | 37,10 | 220,01 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 11,60 | 47,70 | 8,43 | 0,85 |
| ттк | Какао с молоком | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 | 0,04 | 1,12 | 0,03 | 0,08 | 114,76 | 119,32 | 27,20 | 0,97 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 9,40 | 30,00 | 3,80 | 0,78 |
| | **Всего** | **494** | **28,20** | **16,93** | **76,73** | **572,07** | **0,28** | **3,12** | **11,24** | **1,67** | **150,96** | **355,42** | **61,39** | **3,57** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №115,2013 | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 55,62 | 0,03 | 9,00 | 0,00 | 1,50 | 16,50 | 19,44 | 12,36 | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №369,2013 | Жаркое по-Домашнему из филе птицы | 210 | 16,83 | 8,29 | 24,66 | 240,55 | 0,19 | 25,56 | 5,41 | 4,50 | 21,41 | 179,46 | 81,32 | 2,05 |
| ттк | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 57,68 | 0,00 | 4,00 | 0,01 | 0,00 | 7,80 | 0,00 | 3,60 | 0,95 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,27 | 0,19 | 13,45 | 60,56 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 12,69 | 40,50 | 5,13 | 1,05 |
| | **Всего** | **527** | **21,50** | **12,69** | **71,35** | **485,60** | **0,30** | **38,56** | **5,42** | **6,71** | **64,40** | **258,90** | **106,61** | **4,92** |
| | **3 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №101,2013 | Сыр порционный | 15 | 4,06 | 4,03 | 0,00 | 52,50 | 0,00 | 0,42 | 0,04 | 0,06 | 157,53 | 82,40 | 0,00 | 0,00 |
| №265, 2013 | Каша молочная кукурузная жидкая с маслом | 205 | 6,72 | 7,31 | 40,66 | 255,32 | 0,09 | 1,03 | 0,04 | 0,56 | 111,56 | 123,82 | 21,03 | 0,48 |
| ттк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 | 0,04 | 1,65 | 0,04 | 0,07 | 64,12 | 46,56 | 13,66 | 0,60 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 33,65 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 7,05 | 22,50 | 2,85 | 0,59 |
| пром | Яблоко свежее | 240 | 0,96 | 0,96 | 23,52 | 106,56 | 0,02 | 24,00 | 0,05 | 0,00 | 45,60 | 0,00 | 21,60 | 5,52 |
| | **Всего** | **695** | **16,02** | **14,57** | **99,57** | **593,52** | **0,20** | **27,11** | **0,17** | **1,12** | **389,86** | **288,28** | **61,94** | **7,41** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №78,2004 | Икра морковная | 100 | 1,81 | 8,15 | 10,17 | 121,32 | 0,12 | 21,75 | 0,04 | 3,74 | 46,06 | 59,33 | 36,52 | 1,30 |
| ТТК | Котлета Любительская из минтая | 100 | 13,16 | 6,18 | 10,95 | 152,07 | 0,19 | 6,41 | 26,00 | 2,53 | 37,28 | 54,02 | 54,32 | 1,58 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,36 | 4,70 | 26,43 | 161,40 | 0,16 | 25,90 | 0,01 | 1,22 | 40,08 | 98,08 | 31,95 | 1,18 |
| №448,2013 | Соус белый основной | 50 | 0,35 | 1,85 | 2,11 | 26,52 | 0,01 | 0,35 | 0,00 | 0,07 | 2,14 | 4,93 | 0,90 | 0,06 |
| ТТК | Напиток витаминизированный Клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 44,86 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 9,40 | 30,00 | 3,80 | 0,78 |
| | **Всего** | **640** | **21,14** | **21,20** | **86,04** | **619,55** | **0,66** | **61,75** | **26,18** | **8,71** | **139,08** | **259,36** | **130,29** | **5,12** |
| | **4 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Кукуруза консервированная | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,16 | 0,01 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | 12,60 | 12,30 | 3,90 | 0,11 |
| ттк | Биточки мясные | 60 | 10,58 | 7,55 | 8,87 | 145,77 | 0,10 | 0,60 | 7,54 | 1,96 | 19,69 | 107,54 | 26,08 | 1,02 |
| №237, 2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,87 | 9,35 | 49,04 | 323,80 | 0,37 | 0,00 | 0,01 | 0,78 | 19,30 | 258,03 | 171,41 | 5,76 |
| ттк | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,15 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,32 | 0,20 | 13,94 | 62,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 13,16 | 42,00 | 5,32 | 1,09 |
| | **Всего** | **528** | **25,91** | **17,54** | **100,17** | **662,19** | **0,56** | **2,14** | **7,55** | **3,47** | **75,90** | **447,61** | **215,30** | **9,16** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №78,2004 | Икра свекольная | 60 | 1,27 | 4,85 | 7,88 | 80,25 | 0,02 | 8,60 | 0,02 | 2,29 | 21,36 | 30,28 | 24,22 | 0,87 |
| №493,2004 | Филе птицы тушеное в сметанном соусе | 90 | 16,91 | 6,35 | 2,66 | 135,40 | 0,06 | 0,05 | 6,22 | 2,21 | 14,86 | 126,85 | 60,82 | 1,01 |
| №512,2004 | Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,92 | 209,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,46 | 80,33 | 26,28 | 0,54 |
| ттк | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,53 | 2,84 | 20,28 | 124,78 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 13,20 | 0,39 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,32 | 17,40 | 83,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 7,00 | 22,75 | 4,90 | 0,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 1,69 | 0,25 | 17,93 | 80,75 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 16,92 | 54,00 | 6,84 | 1,40 |
| | **Всего** | **571** | **30,78** | **18,93** | **105,06** | **713,75** | **0,22** | **10,25** | **6,24** | **5,65** | **87,21** | **314,20** | **136,26** | **4,60** |
| | **5 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №101,2013 | Сыр порционный | 10 | 2,68 | 2,66 | 0,00 | 34,66 | 0,00 | 0,28 | 0,02 | 0,04 | 104,00 | 54,40 | 0,00 | 0,00 |
| №262, 2013 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 205 | 6,59 | 7,41 | 32,93 | 224,77 | 0,08 | 1,12 | 0,04 | 0,59 | 126,08 | 128,73 | 16,66 | 0,40 |
| ттк | Какао с молоком | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 | 0,04 | 1,12 | 0,03 | 0,08 | 114,76 | 119,32 | 27,20 | 0,97 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,24 | 13,42 | 64,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 5,40 | 17,55 | 3,78 | 0,30 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,27 | 0,19 | 13,45 | 60,56 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 12,69 | 40,50 | 5,13 | 1,05 |
| Пром | Мандарины свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 42,00 | 0,07 | 45,60 | 0,07 | 0,00 | 42,00 | 36,00 | 13,20 | 0,18 |
| | **Всего** | **589** | **17,68** | **14,54** | **83,80** | **536,82** | **0,27** | **48,12** | **0,16** | **1,39** | **404,93** | **396,50** | **65,97** | **2,90** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Зеленый горошек консервированный | 30 | 1,50 | 0,06 | 3,99 | 22,50 | 0,03 | 3,00 | 0,02 | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 |
| №482,2004 | Запеканка из печени с рисом с маслом | 85 | 12,58 | 17,66 | 12,59 | 259,65 | 0,20 | 21,80 | 20,52 | 5,77 | 16,30 | 39,84 | 21,87 | 4,56 |
| №332, 2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,83 | 5,37 | 37,10 | 220,01 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 11,60 | 47,70 | 8,43 | 0,85 |
| №699, 2004 | Напиток мандариновый | 200 | 0,18 | 0,04 | 11,63 | 47,62 | 0,01 | 8,36 | 0,01 | 0,00 | 7,90 | 6,60 | 2,42 | 0,06 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 1,69 | 0,25 | 17,93 | 80,75 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 16,92 | 54,00 | 6,84 | 1,40 |
| | **Всего** | **541** | **24,82** | **23,75** | **103,12** | **725,45** | **0,44** | **33,16** | **20,55** | **7,63** | **66,72** | **192,74** | **51,46** | **7,53** |
| | **6 день 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №106,2013 | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 80 | 0,64 | 0,00 | 2,40 | 12,16 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 0,16 | 18,40 | 33,60 | 11,20 | 0,72 |
| №489,2004 | Рагу из филе птицы | 210 | 23,30 | 7,84 | 22,40 | 253,34 | 0,20 | 23,26 | 7,90 | 4,04 | 27,99 | 221,31 | 104,60 | 2,40 |
| ттк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 | 0,04 | 1,65 | 0,04 | 0,07 | 64,12 | 46,56 | 13,66 | 0,60 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,24 | 13,42 | 64,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 5,40 | 17,55 | 3,78 | 0,30 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,27 | 0,19 | 13,45 | 60,56 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 12,69 | 40,50 | 5,13 | 1,05 |
| | **Всего** | **544** | **29,32** | **10,26** | **69,65** | **488,17** | **0,34** | **32,91** | **7,94** | **4,95** | **128,60** | **359,52** | **138,37** | **5,08** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №612, 2004 | Маринад морковный | 100 | 1,34 | 10,11 | 9,33 | 133,73 | 0,09 | 16,20 | 0,02 | 4,55 | 36,51 | 45,98 | 27,90 | 0,99 |
| ТТК | Шницель рубленый из филе птицы | 100 | 18,62 | 7,98 | 17,86 | 217,73 | 0,17 | 2,00 | 5,94 | 3,26 | 33,38 | 152,78 | 66,38 | 1,77 |
| №514,2004 | Бобовые отварные /горох/ | 150 | 14,81 | 6,33 | 35,73 | 259,17 | 0,58 | 10,22 | 0,00 | 0,57 | 84,42 | 238,91 | 77,07 | 4,91 |
| ТТК | Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,32 | 17,89 | 85,43 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 7,20 | 23,40 | 5,04 | 0,40 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 1,74 | 0,26 | 18,43 | 82,99 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 17,39 | 55,50 | 7,03 | 1,44 |
| | **Всего** | **623** | **39,25** | **25,01** | **115,71** | **844,97** | **1,08** | **35,77** | **6,10** | **9,94** | **179,02** | **516,57** | **183,42** | **9,50** |
| | **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | **1 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №101,2013 | Сыр порционный | 25 | 6,70 | 6,65 | 0,00 | 86,65 | 0,01 | 0,70 | 0,06 | 0,10 | 260,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 |
| №266,2013 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 205 | 7,27 | 8,99 | 29,49 | 227,96 | 0,19 | 1,12 | 0,04 | 0,65 | 139,72 | 210,57 | 47,04 | 1,30 |
| ттк | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,15 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,72 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 18,80 | 60,00 | 7,60 | 1,56 |
| Пром | Мандарины свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 42,00 | 0,07 | 45,60 | 0,07 | 0,00 | 42,00 | 36,00 | 13,20 | 0,18 |
| | **Всего** | **630** | **20,05** | **16,57** | **88,34** | **582,71** | **0,38** | **47,52** | **0,17** | **1,76** | **473,67** | **476,81** | **77,84** | **4,33** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №78,2004 | Икра свекольная | 100 | 2,12 | 8,08 | 13,14 | 133,74 | 0,04 | 14,34 | 0,03 | 3,82 | 35,60 | 50,47 | 40,37 | 1,46 |
| ТТК | Фрикадельки из филе курицы | 90 | 17,51 | 1,79 | 11,77 | 133,25 | 0,08 | 1,00 | 13,65 | 0,63 | 13,69 | 136,22 | 61,70 | 1,28 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,36 | 4,70 | 26,43 | 161,40 | 0,16 | 25,90 | 0,01 | 1,22 | 40,08 | 98,08 | 31,95 | 1,18 |
| №528/2,1994 | Соус красный основной | 25 | 0,22 | 0,52 | 1,63 | 12,10 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,25 | 1,61 | 3,16 | 1,53 | 0,07 |
| ТТК | Напиток витаминизированный Вишневый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 26 | 1,22 | 0,18 | 12,95 | 58,32 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 12,22 | 39,00 | 4,94 | 1,01 |
| | **Всего** | **615** | **26,25** | **15,49** | **94,32** | **621,68** | **0,49** | **49,48** | **13,83** | **7,20** | **108,12** | **342,52** | **143,85** | **5,26** |
| | **2 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Биточки мясные | 75 | 13,23 | 9,44 | 11,09 | 182,22 | 0,13 | 0,75 | 9,42 | 2,45 | 24,62 | 134,43 | 32,60 | 1,28 |
| ттк | Капуста тушеная с картофелем | 150 | 3,11 | 4,58 | 24,92 | 153,33 | 0,14 | 59,69 | 0,00 | 2,96 | 53,45 | 72,26 | 31,90 | 1,61 |
| ттк | Какао с молоком | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 | 0,04 | 1,12 | 0,03 | 0,08 | 114,76 | 119,32 | 27,20 | 0,97 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | **Всего** | **455** | **22,75** | **18,09** | **65,92** | **517,50** | **0,34** | **61,56** | **9,46** | **5,82** | **198,82** | **345,51** | **95,90** | **4,18** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №115,2013 | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 55,62 | 0,03 | 9,00 | 0,00 | 1,50 | 16,50 | 19,44 | 12,36 | 0,54 |
| №492,2004 | Плов из филе птицы | 200 | 20,46 | 11,88 | 41,66 | 355,39 | 0,12 | 4,95 | 6,22 | 5,06 | 20,16 | 212,54 | 93,33 | 1,80 |
| №699, 2004 | Напиток мандариновый | 200 | 0,18 | 0,04 | 11,63 | 47,62 | 0,01 | 8,36 | 0,01 | 0,00 | 7,90 | 6,60 | 2,42 | 0,06 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| | **Всего** | **484** | **23,42** | **15,92** | **69,66** | **515,58** | **0,18** | **22,31** | **6,23** | **6,83** | **49,36** | **254,18** | **111,47** | **2,67** |
| | **3 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №101,2013 | Сыр порционный | 15 | 4,06 | 4,03 | 0,00 | 52,50 | 0,00 | 0,42 | 0,04 | 0,06 | 157,53 | 82,40 | 0,00 | 0,00 |
| №255, 2013 | Каша ячневая вязкая с маслом | 205 | 7,77 | 7,40 | 39,44 | 255,48 | 0,15 | 1,03 | 0,03 | 0,78 | 145,96 | 245,54 | 32,23 | 0,88 |
| ттк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 | 0,04 | 1,65 | 0,04 | 0,07 | 64,12 | 46,56 | 13,66 | 0,60 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,18 | 0,18 | 12,45 | 56,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 11,75 | 37,50 | 4,75 | 0,98 |
| пром | Яблоко свежее | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 102,12 | 0,02 | 23,00 | 0,05 | 0,00 | 43,70 | 0,00 | 20,70 | 5,29 |
| | **Всего** | **699** | **17,81** | **14,73** | **104,34** | **621,16** | **0,29** | **26,11** | **0,16** | **1,53** | **427,86** | **427,60** | **74,70** | **8,01** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Кукуруза консервированная | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,16 | 0,01 | 1,44 | 0,01 | 0,01 | 12,60 | 12,30 | 3,90 | 0,11 |
| ттк | Котлеты по-Хлыновски | 60 | 10,28 | 6,94 | 6,28 | 128,75 | 0,09 | 3,75 | 11,10 | 1,75 | 16,65 | 111,55 | 28,84 | 1,01 |
| №332, 2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,83 | 5,37 | 37,10 | 220,01 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | 11,60 | 47,70 | 8,43 | 0,85 |
| №601, 2004 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,02 | 1,32 | 3,93 | 31,72 | 0,02 | 2,31 | 0,02 | 0,13 | 12,68 | 14,38 | 4,35 | 0,17 |
| ттк | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 29 | 1,36 | 0,20 | 14,44 | 65,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 13,63 | 43,50 | 5,51 | 1,13 |
| | **Всего** | **549** | **21,44** | **14,22** | **96,51** | **599,80** | **0,41** | **14,85** | **11,26** | **4,13** | **73,28** | **248,92** | **55,23** | **3,60** |
| | **4 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Зеленый горошек консервированный | 40 | 2,00 | 0,08 | 5,32 | 30,00 | 0,04 | 4,00 | 0,02 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| ттк | Шницель рубленый из филе птицы | 90 | 16,76 | 7,18 | 16,07 | 195,96 | 0,16 | 1,80 | 5,35 | 2,93 | 30,04 | 137,50 | 59,74 | 1,59 |
| №237, 2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 7,79 | 40,87 | 269,84 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 16,08 | 215,02 | 142,84 | 4,80 |
| №528/2,1994 | Соус красный основной | 50 | 0,44 | 1,05 | 3,25 | 24,15 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 0,50 | 3,22 | 6,31 | 3,06 | 0,13 |
| ттк | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,26 | 0,06 | 10,26 | 42,61 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 8,24 | 5,24 | 0,89 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 18 | 1,37 | 0,16 | 8,95 | 42,71 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,60 | 11,70 | 2,52 | 0,20 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 35,89 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 7,52 | 24,00 | 3,04 | 0,62 |
| | **Всего** | **571** | **30,63** | **16,43** | **92,68** | **641,15** | **0,57** | **10,50** | **5,38** | **4,59** | **76,41** | **427,57** | **224,84** | **8,52** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №78,2004 | Икра морковная | 100 | 1,81 | 8,15 | 10,17 | 121,32 | 0,12 | 21,75 | 0,04 | 3,74 | 46,06 | 59,33 | 36,52 | 1,30 |
| №489,2004 | Рагу из филе птицы | 210 | 23,30 | 7,84 | 22,40 | 253,34 | 0,20 | 23,26 | 7,90 | 4,04 | 27,99 | 221,31 | 104,60 | 2,40 |
| ттк | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 10,46 | 42,56 | 0,01 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 1,92 | 0,13 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 24 | 1,82 | 0,22 | 11,93 | 56,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,80 | 15,60 | 3,36 | 0,26 |
| | **Всего** | **534** | **27,07** | **16,23** | **54,96** | **474,17** | **0,35** | **51,41** | **7,94** | **8,04** | **85,46** | **296,24** | **146,40** | **4,10** |
| | **5 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| №101,2013 | Сыр порционный | 10 | 2,68 | 2,66 | 0,00 | 34,66 | 0,00 | 0,28 | 0,02 | 0,04 | 104,00 | 54,40 | 0,00 | 0,00 |
| №260,2013 | Каша Дружба | 205 | 5,87 | 7,63 | 29,42 | 209,87 | 0,10 | 1,12 | 0,04 | 0,22 | 124,21 | 152,48 | 28,39 | 0,55 |
| ттк | Какао с молоком | 200 | 4,13 | 3,81 | 15,00 | 110,76 | 0,04 | 1,12 | 0,03 | 0,08 | 114,76 | 119,32 | 27,20 | 0,97 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 35,60 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,71 | 0,11 | 7,47 | 33,65 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 7,05 | 22,50 | 2,85 | 0,59 |
| Пром | Мандарины свежие | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 42,00 | 0,07 | 45,60 | 0,07 | 0,00 | 42,00 | 36,00 | 13,20 | 0,18 |
| | **Всего** | **565** | **15,49** | **14,58** | **68,35** | **466,53** | **0,25** | **48,12** | **0,16** | **0,72** | **395,02** | **394,45** | **73,74** | **2,45** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| №115,2013 | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 55,62 | 0,03 | 9,00 | 0,00 | 1,50 | 16,50 | 19,44 | 12,36 | 0,54 |
| ТТК | Котлеты мясные | 60 | 10,58 | 7,55 | 8,87 | 145,77 | 0,10 | 0,60 | 7,54 | 1,96 | 19,69 | 107,54 | 26,08 | 1,02 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,36 | 4,70 | 26,43 | 161,40 | 0,16 | 25,90 | 0,01 | 1,22 | 40,08 | 98,08 | 31,95 | 1,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК | Напиток витаминизированный Клюквенный | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,48 | 65,92 | 0,13 | 7,34 | 0,13 | 0,65 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,24 | 13,42 | 64,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 5,40 | 17,55 | 3,78 | 0,30 |
| | **Всего** | **497** | **16,95** | **16,27** | **69,64** | **492,79** | **0,45** | **42,84** | **7,68** | **5,63** | **81,80** | **242,61** | **74,16** | **3,04** |
| | **6 день 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | |
| | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Кукуруза консервированная | 20 | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,44 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 0,01 | 8,40 | 8,20 | 2,60 | 0,07 |
| №333,2004 | Макаронные изделия отварные с сыром маслом | 150 | 8,50 | 11,60 | 28,33 | 251,72 | 0,07 | 0,42 | 0,04 | 0,76 | 166,00 | 119,40 | 6,45 | 0,66 |
| ттк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,06 | 1,99 | 17,98 | 98,04 | 0,04 | 1,65 | 0,04 | 0,07 | 64,12 | 46,56 | 13,66 | 0,60 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,24 | 13,42 | 64,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 5,40 | 17,55 | 3,78 | 0,30 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,27 | 0,19 | 13,45 | 60,56 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 12,69 | 40,50 | 5,13 | 1,05 |
| пром | Яблоко свежее | 220 | 0,88 | 0,88 | 21,56 | 97,68 | 0,02 | 22,00 | 0,04 | 0,00 | 41,80 | 0,00 | 19,80 | 5,06 |
| | **Всего** | **644** | **15,20** | **14,98** | **96,98** | **583,51** | **0,21** | **25,03** | **0,13** | **1,52** | **298,41** | **232,21** | **51,42** | **7,74** |
| | *Обед* | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Зеленый горошек консервированный | 30 | 1,50 | 0,06 | 3,99 | 22,50 | 0,03 | 3,00 | 0,02 | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 |
| №431, 2004 | Печень по-строгоновски | 80 | 7,86 | 7,32 | 4,81 | 116,58 | 0,13 | 13,97 | 3,29 | 2,70 | 12,86 | 9,96 | 9,48 | 2,84 |
| №511, 2004 | Рис отварной | 150 | 3,83 | 5,43 | 40,05 | 224,43 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,94 | 83,03 | 27,03 | 0,55 |
| ттк | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,53 | 2,84 | 20,28 | 124,78 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 13,20 | 0,39 |
| № 108, сб. 2013г | Хлеб пшеничный | 39 | 2,96 | 0,35 | 19,38 | 92,55 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,43 | 7,80 | 25,35 | 5,46 | 0,43 |
| № 109, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный | 38 | 1,79 | 0,27 | 18,92 | 85,23 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 17,86 | 57,00 | 7,22 | 1,48 |
| | **Всего** | **537** | **22,47** | **16,27** | **107,43** | **666,08** | **0,32** | **18,57** | **3,31** | **4,00** | **72,06** | **193,94** | **68,69** | **5,91** |
| | **Всего за две недели ЗАВТРАК** | **7016** | **257,6** | **184,7** | **1025,4** | **6794,2** | **4,0** | **382,5** | **42,7** | **29,4** | **3466,6** | **4566,6** | **1210,6** | **66,7** |
| | **Среднее за день** | **584,67** | **21,47** | **15,39** | **85,45** | **566,19** | **0,34** | **31,87** | **3,56** | **2,45** | **288,89** | **380,55** | **100,89** | **5,56** |
| | **Всего за две недели ОБЕД** | **6635** | **297,41** | **213,28** | **1071,1** | **7393,4** | **5,47** | **390,89** | **115,97** | **79,23** | **1070,4** | **3501,2** | **1386,9** | **63,24** |
| | **Среднее за день** | **552,92** | **24,78** | **17,77** | **89,25** | **616,12** | **0,46** | **32,57** | **9,66** | **6,60** | **89,20** | **291,77** | **115,57** | **5,27** |