

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Регион Общепит Сервис"

г. Новый Уренгой
Регион В.В. Устюгов

2016 год

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ЯНО
в г. Новый Уренгой, Газовском районе
Н.И. Лютая

2016 год

Примерное двадцати четырех дневное меню завтраков для обучающихся общеобразовательных организаций г. Новый Уренгой

Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г / Цена руб	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			г	г	ды, г		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
I комплекс	Завтрак понедельник (первая неделя)															
АКТ	Салат из соленого огурца с зел горошко	100	1,47	14,78	4,13	155,31	24,07	14,25	37,80	0,58	0,00	31,92	6,75	0,05	7,79	
259/11	Жаркое по-домашнему	50/150	14,46	33,07	20,86	435,00	27,20	45,97	195,10	2,48	0,00	21,77	3,67	0,48	11,20	
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	22,70	52,87	70,85	843,35	218,67	121,15	405,66	5,08	10,80	94,51	10,76	0,66	26,11	
II комплекс	или															
24/11	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,02	6,01	3,90	74,21	25,12	17,43	35,62	0,78	0,00	83,21	3,07	0,05	18,82	
298/12	Голубцы ленивые	80/15	15,24	13,05	13,99	235,04	83,48	46,06	173,55	1,86	26,43	37,18	2,12	0,09	20,98	
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	23,73	26,80	79,04	647,45	246,46	170,31	419,69	5,95	65,50	208,81	6,06	0,45	102,06	
III комплекс	или															
8/11	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	65	8,54	9,62	14,81	177,79	114,75	19,48	107,55	1,06	21,00	35,30	0,24	0,11	0,31	
213/11	Омлет с запеченным картофелем	180	13,44	19,19	19,23	299,62	89,38	36,68	226,31	2,81	128,97	233,22	5,18	0,15	9,86	
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08	
	Итого за прием	100,00	22,04	28,82	48,92	535,45	284,80	110,31	395,56	5,00	149,97	305,38	6,08	0,32	24,25	
I комплекс	Завтрак вторник (первая неделя)															
31/12	Салат из свеклы с сыром	100	5,01	8,91	7,30	129,19	183,35	24,23	108,30	1,30	31,50	44,82	2,36	0,02	3,41	
TK14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00	
259/04	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,60	9,75	22,50	192,23	74,70	41,11	106,96	1,37	46,28	103,59	0,58	0,13	13,35	

376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,36	12,00	52,74	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	2,40	0,48	0,02	6,00
	Итого за прием	100,00	22,97	37,72	86,27	770,49	377,81	160,98	407,66	8,03	95,48	220,18	4,27	0,32	54,51
II комплекс	или														
42/11	Салат карт-ый с огурцами и горошком	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72
291/11	Плов из птицы	60/120	18,64	24,24	30,51	417,60	28,70	40,84	203,55	1,99	60,48	69,45	4,32	0,09	1,58
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
-	Фрукты	120	0,48	0,36	12,00	52,74	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	2,40	0,48	0,02	6,00
	Итого за прием	100,00	27,66	35,14	99,18	821,75	232,91	133,71	439,71	7,46	71,28	125,70	8,24	0,31	20,42
III комплекс	или														
71/11	Помидор свежий	45	0,45	0,08	1,56	9,50	5,70	7,98	10,16	0,37	0,00	55,86	0,29	0,02	4,20
294/11	Котлеты рубленные из кур.филе	100	16,51	17,63	15,64	284,43	47,59	24,11	155,26	1,64	29,04	466,86	7,01	0,10	0,14
321/11	Капуста тушеная	180	4,24	5,32	17,99	133,53	106,38	37,51	79,45	1,50	38,32	133,43	0,38	0,07	38,27
376/11	Чай с лимоном	200/15/7.	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Фрукты	120	0,48	0,36	12,00	52,74	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	2,40	0,48	0,02	6,00
	Итого за прием	100,00	24,82	24,60	82,67	645,82	271,94	151,35	359,77	8,20	67,36	695,41	8,82	0,33	62,69
I комплекс	Завтрак среда (первая неделя)														
67/11	Винегрет овощной	100	1,38	9,92	7,41	123,53	32,88	19,17	41,80	0,80	0,00	211,18	4,55	0,05	14,16
392/11	Пельмени отварные с маслом сливочны	180/5	14,11	30,73	33,38	459,86	20,64	20,51	95,93	1,05	21,24	52,50	4,39	0,05	0,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	18,57	41,85	76,06	746,72	141,08	107,92	235,23	3,75	21,24	300,40	9,59	0,22	45,91
II комплекс	или														
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,64	5,14	7,90	82,87	43,35	14,78	31,81	0,60	0,00	0,00	2,42	0,02	26,03
TK12/22	Котлета Охотничья	100	16,10	5,80	0,00	117,00	9,40	13,00	75,70	0,70	0,00	0,00	0,10		
199/11	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/5	20,31	5,45	44,84	300,74	162,47	135,07	266,78	7,30	28,91	97,90	2,08	0,86	33,08
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	41,19	17,60	88,22	666,23	304,69	230,20	469,99	10,53	28,91	134,76	5,26	1,00	73,19
III комплекс	или														
25/12	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,94	5,13	8,34	87,43	23,65	22,25	54,83	0,78	0,00	312,96	2,37	0,09	13,34
279/11	Тефтели с соусом томатным	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,16	7,58	41,05	248,81	153,54	101,82	160,80	2,81	49,56	117,17	2,07	0,21	52,92
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75

70/11	Огурец соленый	35	0,27	0,03	0,58	4,36	7,81	4,66	7,81	0,20	0,00	1,75	0,04	0,01	0,70
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	28,47	20,80	66,96	564,14	194,91	155,09	430,56	4,59	79,68	547,28	4,81	0,51	47,95
I комплекс	Завтрак суббота (первая неделя)														
22/04	Салат из свежих помидоров и перца	100	0,98	5,00	4,92	68,88	15,72	12,89	23,25	0,72	0,18	127,51	2,74	0,04	18,10
221/12	Омлет с рисом	180	16,99	28,31	35,95	459,60	143,32	34,77	286,06	2,83	348,65	378,76	1,26	0,15	0,89
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	21,05	34,51	76,14	691,81	246,60	115,90	406,81	5,45	348,83	542,99	4,65	0,31	50,74
II комплекс	или														
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
299/11	Суфле из куриного филе	100	14,61	19,83	3,46	250,14	46,50	19,04	146,74	1,45	78,53	508,80	5,26	0,07	1,32
259/04	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,60	9,75	22,50	192,23	74,70	41,11	106,96	1,37	46,28	103,59	0,58	0,13	13,35
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	27,41	40,57	80,48	788,09	328,44	142,57	468,03	6,19	135,61	664,61	8,93	0,35	32,57
III комплекс	или														
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04
368/04	Творожные батончики с сах пудрой	180	22,70	21,31	64,96	532,72	153,47	30,22	250,46	1,54	107,76	198,54	1,67	0,13	0,18
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
	Итого за прием	100,00	22,70	21,31	79,63	588,47	384,83	102,53	422,44	3,34	174,66	316,14	2,56	0,23	31,97
I комплекс	Завтрак понедельник (вторая неделя)														
21/11	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,71	4,23	5,19	61,23	19,39	11,20	23,44	0,50	0,00	0,00	2,93	0,02	4,62
TK13/23	Котлета Крестьянская	100	12,70	4,40	8,20	123,00	9,40	13,00	75,70	0,70	0,00	0,00	0,90	0,03	0,00
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	20,88	16,37	74,54	522,43	166,65	131,02	309,66	4,51	39,07	88,42	4,70	0,36	66,88
II комплекс	или														
24/12	Салат из картофеля с помидорами	100	1,65	4,34	7,46	76,74	15,09	19,33	40,14	0,78	0,00	54,94	2,11	0,08	20,05
291/11	Плов из птицы	60/120	18,64	24,24	30,51	417,60	28,70	40,84	203,55	1,99	60,48	69,45	4,32	0,09	1,58
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08

-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	23,43	29,79	73,45	659,96	133,26	127,52	339,39	4,70	60,48	161,25	7,09	0,29	35,71
III комплекс	или														
31/12	Салат из свеклы с сыром	100	5,01	8,91	7,30	129,19	183,35	24,23	108,30	1,30	31,50	44,82	2,36	0,02	3,41
290/11, 348/12	Курица тушеная в соусе (томатный)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
171/11	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	10,57	10,84	51,93	337,17	70,71	199,98	289,58	6,29	57,82	88,73	1,17	0,40	18,79
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	36,55	42,19	108,43	945,94	459,45	314,86	704,24	10,98	147,82	311,21	5,77	0,63	33,28
I комплекс	Завтрак вторник (вторая неделя)														
АКТ	Салат "Еврейский"	100	8,17	28,61	7,03	317,70	51,78	28,94	100,01	1,24	0,00	800,00	9,09	0,14	2,48
АКТ№1	Котлета Богатырская	100	11,56	21,37	11,33	281,74	35,76	22,91	140,47	1,90	25,00	430,92	5,64	0,15	2,71
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	46,80	274,33	8,20	31,88	97,21	0,67	46,83	52,89	0,34	0,05	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	27,35	58,37	100,64	1039,39	185,21	151,08	433,39	5,74	71,83	1320,67	15,73	0,46	19,27
II комплекс	или														
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79
АКТ	Запеканка картофельная с курицей	175/5	23,75	25,69	26,89	410,25	33,15	53,67	246,64	3,04	66,50	40,81	3,41	0,24	11,80
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	28,40	31,79	69,69	652,51	162,00	135,98	374,43	5,51	66,50	77,53	6,36	0,38	68,34
III комплекс	или														
АКТ	Салат из соленого огурца с зеленым гор	100	1,47	14,78	4,13	155,31	24,07	14,25	37,80	0,58	0,00	31,92	6,75	0,05	7,79
ТК14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00
344/12, 348/12	Рагу из овощей	180	3,33	8,51	19,88	166,53	81,67	54,71	105,12	1,68	52,91	924,62	0,67	0,14	41,98
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	21,37	45,81	79,07	807,88	282,54	142,89	391,38	4,98	81,41	1030,01	7,96	0,35	56,89
I комплекс	Завтрак среда (вторая неделя)														
25/12	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,94	5,13	8,34	87,43	23,65	22,25	54,83	0,78	0,00	312,96	2,37	0,09	13,34
279/11	Тефтели с соусом	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	11,31	4,75	35,65	233,72	227,19	66,64	205,60	2,08	29,51	54,75	0,44	0,16	7,80
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	120	1,08	0,24	9,72	48,10	40,80	15,60	27,60	0,36	0,00	9,60	0,24	0,05	72,00

42/11	Салат картофельный с огурцами и горохом	100	1,77	5,52	10,81	98,37	14,01	17,54	44,20	0,69	0,00	13,03	3,10	0,07	5,72
ТК14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00
205/11	Макароны отварные с овощами	180	6,00	7,73	36,36	242,13	21,02	17,40	62,30	1,12	0,03	300,10	4,05	0,11	3,90
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	24,34	35,77	102,23	826,54	211,83	108,87	354,96	4,53	28,53	386,60	7,69	0,34	16,74
II комплекс	или														
14/12	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,14	6,02	4,93	79,18	22,62	18,44	33,64	0,87	0,00	105,26	3,21	0,05	21,48
243/11	Сосиска отварная	70	7,55	16,40	1,10	181,91	26,91	13,48	104,12	1,25	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00
145/11	Картофель, тушенный с луком	180	4,37	13,97	20,70	227,05	51,46	45,39	112,45	1,77	19,13	44,33	5,21	0,17	15,00
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	16,14	37,59	62,00	651,47	188,55	145,55	347,71	5,79	19,13	186,31	9,35	0,34	68,23
III комплекс	или														
24/11	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,02	6,01	3,90	74,21	25,12	17,43	35,62	0,78	0,00	83,21	3,07	0,05	18,82
210/11	Омлет натуральный	180	16,59	33,01	3,17	375,66	129,81	21,41	279,82	3,16	434,31	474,86	0,96	0,10	0,59
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
440/11	Булочка "Творожная"	60	7,49	3,85	30,84	182,43	49,03	11,51	84,54	0,70	32,57	36,02	0,64	0,07	0,09
	Итого за прием	100,00	28,18	44,07	73,18	795,63	291,52	118,59	497,48	6,54	466,88	630,81	5,32	0,34	51,25
I комплекс	Завтрак суббота (вторая неделя)														
39/11	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,56	6,13	9,47	99,42	26,97	20,67	44,79	0,75	0,00	513,08	2,91	0,06	15,99
290/11, 348/12	Курица тушеная в соусе (томатный)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	28,82	36,44	92,84	818,66	173,96	274,45	509,97	9,34	112,75	761,84	6,22	0,60	34,03
II комплекс	или														
АКТ	Салат "Ивано-Франковский"	100	8,82	10,67	3,72	147,47	269,78	23,39	171,48	0,89	67,50	468,51	0,41	0,04	1,74
291/11	Плов из птицы	60/120	18,64	24,24	30,51	417,60	28,70	40,84	203,55	1,99	60,48	69,45	4,32	0,09	1,58
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	34,23	39,93	80,09	818,11	465,88	125,16	547,79	4,90	138,78	578,78	5,07	0,26	10,44
III комплекс	или														
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,97	8,66	92,68	39,84	21,49	41,57	1,35	0,00	11,40	2,75	0,02	10,78
АКТ№1	Котлета Богатырская	100	11,56	21,37	11,33	281,74	35,76	22,91	140,47	1,90	25,00	430,92	5,64	0,15	2,71

344/12, 348/12	Рагу из овощей	180	3,33	8,51	19,88	166,53	81,67	54,71	105,12	1,68	52,91	924,62	0,67	0,14	41,98
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	19,46	37,06	75,35	706,57	246,74	166,46	382,86	6,86	77,91	1403,80	9,72	0,43	69,55
I комплекс	Завтрак понедельник (третья неделя)														
71/11	Огурец свежий	45	0,35	0,04	1,15	6,30	10,04	5,99	17,58	0,26	0,00	4,50	0,05	0,01	1,80
279/11	Тефтели с соусом томатным	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	11,31	4,75	35,65	233,72	227,19	66,64	205,60	2,08	29,51	54,75	0,44	0,16	7,80
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	28,63	31,49	96,33	781,28	429,43	157,10	518,68	5,96	58,01	196,02	4,61	0,46	19,16
II комплекс	или														
	Икра кабачковая	100	1,50	5,54	6,55	80,84	24,20	17,92	28,19	0,78	0,02	40,00	2,50	0,04	6,00
284/11	Запеканка картофельная с печеню	180	19,06	15,68	23,46	306,61	30,40	45,40	332,16	6,80	4545,98	7750,78	4,41	0,33	24,59
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	23,64	22,42	65,28	550,78	142,16	131,56	457,85	9,48	4546,00	7827,50	7,56	0,49	62,34
III комплекс	или														
31/12	Салат из свеклы с сыром	100	5,01	8,91	7,30	129,19	183,35	24,23	108,30	1,30	31,50	44,82	2,36	0,02	3,41
392/11	Пельмени отварные с маслом сливочны	180/5	14,11	30,73	33,38	459,86	20,64	20,51	95,93	1,05	21,24	52,50	4,39	0,05	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	22,26	40,85	76,16	754,67	293,46	112,09	299,93	4,28	52,74	134,18	7,41	0,19	17,49
I комплекс	Завтрак вторник (третья неделя)														
71/11	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,93	5,66	3,40	4,75	6,05	0,22	0,00	33,25	0,18	0,01	2,50
230/11	Рыба запеченная	100	25,79	18,23	4,23	283,32	36,61	37,72	234,88	0,87	36,60	55,60	6,36	0,22	1,20
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	33,59	26,03	66,52	629,47	179,78	148,40	449,65	4,43	75,67	177,41	7,42	0,54	48,29
II комплекс	или														
67/11	Винегрет овощной	100	1,38	9,92	7,41	123,53	32,88	19,17	41,80	0,80	0,00	211,18	4,55	0,05	14,16
262/11	Сердце в соусе	80/50	14,05	13,74	4,66	197,96	40,02	32,86	192,74	4,31	39,38	64,96	4,22	0,28	4,94
АКТ	Каша перловая с маслом сливочным	180/5	5,52	8,73	39,18	249,54	82,23	60,64	235,45	1,83	57,82	89,78	1,19	0,11	21,17
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	24,03	33,59	86,52	734,36	242,69	180,91	567,49	8,84	97,20	402,64	10,61	0,56	72,02

III комплекс	или															
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04	
188/11	Запеканка рисовая с творогом	200	10,78	9,44	57,11	346,38	108,89	67,87	203,27	1,62	42,00	66,80	2,58	0,09	7,51	
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,50	10,19	57,85	54,03	5,92	38,11	0,03	4,80	9,40	0,04	0,01	0,08	
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12	
	Йогурт(или кисломолочный продукт)	100	5,00	1,50	8,50	65,80	124,00	15,00	95,00	0,10	10,00	40,00	2,50	0,03	0,60	
	Итого за прием	100,00	26,98	25,90	115,75	783,63	598,12	153,79	583,62	3,67	134,50	237,90	5,70	0,24	15,35	
I комплекс	Завтрак среда (третья неделя)															
37/11	Салат из картофеля с солеными огурцам	100	1,54	5,14	10,57	93,61	22,56	21,65	48,74	0,80	0,00	227,73	2,35	0,08	13,92	
294/11	Котлеты рубленые из кур.филе	100	16,51	17,63	15,64	284,43	47,59	24,11	155,26	1,64	29,04	466,86	7,01	0,10	0,14	
321/11	Капуста тушеная	180	4,24	5,32	17,99	133,53	106,38	37,51	79,45	1,50	38,32	133,43	0,38	0,07	38,27	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60	
	Итого за прием	100,00	25,85	29,77	92,19	732,64	283,29	174,31	394,15	8,48	67,36	870,74	10,63	0,41	99,68	
II комплекс	или															
47/11	Салат из квашеной капусты	100	1,57	4,90	7,53	78,93	41,29	14,07	30,29	0,57	0,00	0,00	2,30	0,02	24,79	
TK14/24	Котлета Киевская	100	9,80	17,50	9,20	233,00	9,40	13,00	75,70	0,70	17,70	32,65	0,20	0,03	0,00	
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51	
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60	
	Итого за прием	100,00	18,90	30,15	78,09	652,42	190,46	133,00	314,71	4,61	56,77	121,21	3,38	0,36	69,38	
III комплекс	или															
53/11	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,61	3,89	8,14	72,95	32,66	20,46	41,05	1,27	0,00	32,79	1,84	0,04	11,96	
279/11	Тефтели с соусом томатным	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44	
203/11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,16	7,58	41,05	248,81	153,54	101,82	160,80	2,81	49,56	117,17	2,07	0,21	52,92	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Фрукты	120	0,48	0,48	12,72	57,74	19,20	22,80	13,20	2,64	0,00	6,00	0,24	0,04	15,60	
	Итого за прием	100,00	21,53	34,83	110,85	831,05	317,76	236,86	435,29	10,22	67,26	288,63	8,58	0,57	114,67	
I комплекс	Завтрак четверг (третья неделя)															
7/11	Бутерброд горячий с сыром	50	6,16	9,64	14,69	168,14	152,60	17,27	108,48	0,70	66,90	80,88	0,24	0,04	0,04	
368/04	Творожные батончики с сах пудрой	180	22,70	21,31	64,96	532,72	153,47	30,22	250,46	1,54	107,76	198,54	1,67	0,13	0,18	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
	Итого за прием	100,00	28,86	30,95	94,32	756,61	384,83	102,53	422,44	3,34	174,66	316,14	2,56	0,23	31,97	

II комплекс	или															
16/12	Салат "Летний"	100	1,27	5,10	7,29	79,62	22,02	18,62	42,96	0,81	0,00	53,23	2,51	0,06	18,17	
255/11	Печень по-строгановски	80/50	13,26	12,25	4,56	198,64	34,57	22,83	226,43	4,76	3654,69	6234,52	3,58	0,18	12,85	
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	46,80	274,33	8,20	31,88	97,21	0,67	46,83	52,89	0,34	0,05	0,00	
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	22,15	25,74	94,13	718,21	154,26	140,68	462,30	8,17	3701,52	6377,50	7,09	0,41	45,10	
III комплекс	или															
АКТ	Салат "Здоровье"	100	1,50	9,89	7,10	122,49	37,32	24,48	43,50	0,91	0,00	730,85	4,61	0,04	2,92	
284/11	Запеканка картофельная с курицей	175/5	22,79	24,06	25,80	405,80	33,15	53,67	246,64	3,04	66,50	40,81	3,41	0,24	11,80	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	27,37	35,15	68,17	691,62	158,03	146,39	387,64	5,85	66,50	808,38	8,67	0,40	46,47	
I комплекс	Завтрак пятница (третья неделя)															
АКТ	Салат из соленого огурца с зеленым гор	100	1,56	5,14	10,41	92,52	33,29	52,88	53,53	3,90	0,00	190,11	2,36	0,07	15,97	
288/11	Курица отварная	105	22,52	21,77	0,62	288,33	19,54	21,37	179,66	1,48	48,42	83,85	0,43	0,08	0,00	
205/11	Макаронны отварные с овощами	180	6,00	7,73	36,36	242,13	21,02	17,40	62,30	1,12	0,03	300,10	4,05	0,11	3,90	
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	33,22	35,85	82,87	788,60	163,32	159,00	391,19	8,43	48,45	610,92	7,50	0,38	33,95	
II комплекс	или															
	Икра кабачковая	100	1,23	4,55	5,37	66,29	19,84	14,70	23,11	0,64	0,02	32,80	2,05	0,03	4,92	
TK13/23	Котлета Крестьянская	100	12,70	4,40	8,20	123,00	9,40	13,00	75,70	0,70	0,00	0,00	0,90	0,03	0,00	
344/12	Рагу из овощей	180	3,33	8,51	19,88	166,53	81,67	54,71	105,12	1,68	52,91	924,62	0,67	0,14	41,98	
382/11	Какао с молоком	200	3,69	3,82	25,26	145,46	158,60	47,73	138,76	1,22	10,80	40,82	0,34	0,07	7,12	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	24,03	22,48	79,31	608,86	278,31	143,34	376,69	5,04	63,73	998,24	3,96	0,33	54,02	
III комплекс	или															
31/12	Салат из свеклы с сыром	100	5,01	8,91	7,30	129,19	183,35	24,23	108,30	1,30	31,50	44,82	2,36	0,02	3,41	
АКТ	Голубцы ленивые	160/30	13,19	27,46	14,17	353,92	82,35	42,94	174,09	2,17	24,93	37,18	2,12	0,34	20,98	
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75	
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Итого за прием	100,00	21,28	37,57	56,74	646,44	353,26	135,41	379,89	5,37	56,43	118,72	5,13	0,48	56,14	
I комплекс	Завтрак суббота (третья неделя)															
АКТ	Салат "Ивано-Франковский"	100	8,82	10,67	3,72	147,47	269,78	23,39	171,48	0,89	67,50	468,51	0,41	0,04	1,74	
290/11, 348/12	Курица тушеная в соусе (томатный)	80/50	14,20	17,42	3,34	226,54	37,99	29,72	133,60	1,37	47,70	136,84	1,90	0,08	3,96	
АКТ	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5	11,31	4,75	35,65	233,72	227,19	66,64	205,60	2,08	29,51	54,75	0,44	0,16	7,80	

39/11	Салат картофельный с кукурузой и мор	100	1,56	6,13	9,47	99,42	26,97	20,67	44,79	0,75	0,00	513,08	2,91	0,06	15,99
279/11	Тефтели с соусом томатным	80/50	10,20	21,68	13,67	288,22	24,80	23,54	122,74	1,60	17,70	95,95	3,78	0,16	2,44
АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,92	11,68	44,55	327,08	19,53	156,71	235,88	5,29	65,05	75,06	0,75	0,34	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	24,82	40,70	103,17	880,34	160,77	268,27	499,11	9,57	82,75	720,95	8,10	0,68	32,51
III комплекс	или														
21/11	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,84	4,97	6,10	72,03	22,81	13,17	27,58	0,59	0,00	0,00	3,45	0,02	5,44
АКТ	Сиченики мясо-рыбные	100	15,13	23,22	14,70	325,54	36,78	40,63	188,15	1,58	2,76	10,30	4,82	0,24	1,09
312/11	Пюре картофельное	180	4,39	6,54	25,88	174,87	50,30	38,58	113,02	1,41	39,07	51,70	0,22	0,19	30,51
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	23,44	35,93	81,95	735,77	197,45	160,62	426,25	5,48	41,83	98,72	9,14	0,57	68,79
I комплекс	Завтрак суббота (четвертая неделя)														
14/12	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,08	5,66	4,63	74,43	21,27	17,34	31,62	0,81	0,00	98,94	3,02	0,05	20,19
210/11	Омлет натуральный	180	16,59	33,01	3,17	375,66	129,81	21,41	279,82	3,16	434,31	474,86	0,96	0,10	0,59
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
440/11	Булочка "Творожная"	60	7,49	3,85	30,84	182,43	49,03	11,51	84,54	0,70	32,57	36,02	0,64	0,07	0,09
	Итого за прием	100,00	28,24	43,72	73,91	795,85	287,67	118,50	493,48	6,57	466,88	646,54	5,27	0,34	52,62
II комплекс	или														
АКТ	Салат из соленого огурца с зеленым гор	100	1,47	14,78	4,13	155,31	24,07	14,25	37,80	0,58	0,00	31,92	6,75	0,05	7,79
229/11	Рыба тушеная с овощами	80/50	20,67	13,02	5,02	219,29	47,33	44,50	214,03	1,05	40,61	456,97	3,89	0,19	2,66
304/11	Рис отварной	180	4,48	7,18	46,80	274,33	8,20	31,88	97,21	0,67	46,83	52,89	0,34	0,05	0,00
376/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,88	58,04	80,67	54,15	61,70	1,13	0,00	36,86	0,66	0,06	14,08
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	29,76	36,19	91,43	814,55	169,07	157,98	444,74	4,23	87,44	578,64	11,64	0,41	24,53
III комплекс	или														
АКТ	Салат Нежный	100	1,47	6,23	15,01	123,77	20,75	10,14	18,56	1,06	0,00	21,36	3,29	0,01	8,87
299/11	Суфле из куриного филе	100	14,61	19,83	3,46	250,14	46,50	19,04	146,74	1,45	78,53	508,80	5,26	0,07	1,32
313/11	Картофель запеченный	180	5,36	16,03	35,24	299,61	24,58	47,76	120,63	1,89	0,00	7,13	7,84	0,21	19,01
376/11	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,67	55,75	78,76	55,04	63,50	1,10	0,00	36,72	0,65	0,06	31,75
-	Батон йодированный	40	3,08	1,20	20,60	107,58	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	100,00	24,52	43,29	88,98	836,85	179,39	145,18	383,43	6,30	78,53	574,01	17,04	0,41	60,95
	<i>Средняя калорийность за 24 дня</i>					722,66									

*** При отсутствии указанных в меню фруктов и овощей - производим замену согласно таблице взаимозаменяемости