

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №189

Шаталов Е.В.

" 1 " 20 25 г

Разработано и утверждено:
Ген.директор

ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

" 20 25 г

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) обучающихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая перемена НСК"

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)

Вводится с 1 Сентября 2025 г.

Сезон:

Осень-зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каши пшенная молочная жидкая 150/3	153,0	5,8	7,1	26,8	212,7	0,1	1,1	0,0	0,1	108,5	144,8	32,3	0,9
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	543,0	10,9	7,7	83,5	477,4	0,2	14,2	0,0	0,7	157,2	234,4	63,8	5,4

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №2	Тефтели Ежики говяжья/птица в соусе томат 60/30	90,0	8,1	13,1	9,8	189,4	0,0	0,7	0,1	0,5	18,0	95,6	13,7	1,3
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	18,0	20,7	78,8	519,1	0,2	1,8	0,1	1,6	51,2	201,2	41,1	3,9

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	385,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
512 /2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
134/2013	Рассольник *Ленинградский 200 род плата	200,0	1,6	4,2	13,0	109,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	23,0	30,4	95,3	763,2	0,7	7,7	0,1	3,1	69,3	373,1	139,2	7,3

ИТОГО ЗА День №1

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

	ИТОГО ЗА День №1	1243,0	33,9	38,1	178,8	1240,6	0,9	21,9	0,1	3,8	226,5	607,5	203,0	12,7
--	------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153.0	4.1	6.5	24.3	172.1	0.0	1.2	0.0	0.1	107.6	113.9	23.7	0.3
112/2013	Яблоки 120	120.0	0.0	0.0	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.2	19.2	13.2	10.8	2.6
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		553.0	12.9	10.1	85.3	473.9	0.1	14.5	0.0	0.8	274.8	306.3	72.9	5.0

407/2013	Рыб из птицы 200	200.0	17.6	22.4	20.8	352.7	0.1	11.9	0.0	3.5	28.6	158.9	44.6	2.1
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		500.0	27.1	26.1	73.4	616.2	0.2	13.2	0.0	4.0	180.1	353.9	87.7	4.6

ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90.0	8.7	13.8	9.4	196.2	0.1	0.4	0.0	0.5	17.5	89.5	15.3	1.3
418/2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153.0	14.7	4.5	29.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0
519/2013	Напиток из шиповника 200	200.0	0.7	0.0	22.8	97.0	0.0	70.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	27.6	42.4	29.5	1.0
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата	703.0	29.9	22.9	95.0	711.0	0.5	78.6	0.0	4.4	158.3	438.5	145.5	10.3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		1256.0	42.8	33.0	180.3	1184.9	0.6	93.1	0.0	5.2	433.1	744.8	218.4	15.3

День №3

Среда

Завтрак

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203.0	6.2	7.5	30.8	215.4	0.1	1.4	0.1	0.5	132.8	121.2	20.2	0.4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.) 35	35.0	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
494/2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1		508.0	16.2	16.3	81.8	542.3	0.2	4.3	0.2	1.1	304.0	306.9	55.2	3.0

Комплекс 2 Завтрак2

398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100.0	13.0	10.0	3.1	155.0	0.2	6.2	5.8	3.9	16.7	229.8	13.1	4.9
426/2013	Картофель отварной 150	150.0	2.8	7.3	19.0	153.0	0.2	20.9	0.0	0.2	16.5	78.0	30.0	1.2
494/2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		510.0	20.2	17.9	62.3	493.8	0.5	29.9	5.8	4.4	63.9	148.9	63.4	8.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30	90.0	10.0	9.1	5.2	220.3	0.0	0.1	0.1	0.5	28.7	69.3	15.0	0.9
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	7.0	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
511/2013	Компот из облепихи 200	200.0	0.3	0.0	18.1	74.2	0.0	9.0	0.0	0.2	7.1	8.4	2.7	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4

110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200,0	1,8	3,4	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	720,0	23,2	20,2	97,7	705,2	0,4	16,0	0,1	2,1	78,7	255,2	70,6	4,7
	ИТОГО 3А День №3	1228,0	39,4	36,5	179,5	1247,5	0,6	20,3	0,3	3,2	382,7	562,1	125,8	7,7

День №4
Четверг

Завтрак

	Комплекс 1 Завтрак1													
ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500,0	20,4	26,0	72,3	609,7	0,5	1,9	0,1	1,0	55,9	313,2	114,8	6,1

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 31	Кулеш из гречки со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	365,2	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
493/2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	20,4	26,0	72,3	609,7	0,5	1,9	0,1	1,0	55,9	313,2	114,8	6,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №20	Тефтели из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429/2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
508/2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
150/2013	Суп *картофельный с рыбой 200 род плата	200,0	7,9	3,9	12,1	182,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	710,0	24,3	15,8	92,9	705,0	0,4	15,7	0,1	1,5	147,0	430,0	123,4	6,1

ИТОГО 3А День №4

День №5
Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
495/2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	505,0	15,6	9,8	85,8	499,0	0,3	14,0	0,0	1,6	222,4	268,1	59,2	3,8

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №22	Шницель куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 150	150,0	4,6	6,7	31,5	209,3	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9
495/2013	Чай с молоком 200	200,0	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3

11/0/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	16,4	11,0	81,3	496,8	0,1	0,0	0,0	175,9	366,4	73,3	3,4

Обед													
Комплекс 3 Обед1													
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	31,4	126,7	29,5	1,2
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
131/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	200,0	1,7	3,6	9,6	92,6	0,1	7,3	0,0	30,2	55,4	35,9	1,2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	24,0	19,7	101,1	705,6	0,3	21,9	0,1	106,6	301,6	102,8	5,3
	ИТОГО 3А День №5	1205,0	39,6	29,5	186,9	1204,6	0,6	35,9	0,1	329,0	569,7	162,0	9,1

День №6													
Суббота													
Завтрак													
Комплекс 1 Завтрак1													
260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	228,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	583,0	9,7	12,3	77,0	470,4	0,2	16,1	0,1	0,7	176,5	188,5	61,7

Комплекс 2 Завтрак2													
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	81,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	14,1	9,1	82,9	472,1	0,1	4,1	0,0	0,9	48,7	188,7	63,6

Обед													
Комплекс 3 Обед1													
407/2013	Рагу из птицы 200	200,0	17,6	22,4	20,8	352,7	0,1	11,9	0,0	3,5	28,6	158,9	44,6
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0
158/2013	Суп * с макарон. изд. и картофелем 200 род плат	200,0	2,0	2,1	14,8	112,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	26,9	25,5	92,2	742,9	0,4	19,0	0,0	5,4	87,0	328,4	104,1
	ИТОГО 3А День №6	1283,0	36,6	37,8	169,2	1213,3	0,6	35,1	0,1	6,1	263,5	516,9	165,8

Неделя №2													
День №7													
Понедельник													
Завтрак													
Комплекс 1 Завтрак1													
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0
	ИТОГО 3А День №7	400,0	15,3	15,1	51,1	386,0	0,0	2,3	0,1	0,5	42,4	130,0	30,5

108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500.0	22.4	16.1	92.7	594.0	0.2	2.3	0.1	1.1	69.9	241.2	61.0	4.1

	Комплекс 2 Завтрак2													
406/2013	Плов из отварной птицы 200	200.0	15.2	15.1	36.1	326.0	0.0	1.2	0.1	0.5	31.4	126.7	29.5	1.2
493/2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	1.1	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	22.4	16.1	92.7	594.0	0.2	2.3	0.1	1.1	69.9	241.2	61.0	4.1

	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
ТТК №2	Ежки говядина/птица в соусе томат 60/30	90.0	8.1	13.1	9.8	189.4	0.0	0.7	0.1	0.5	18.0	95.6	13.7	1.3
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200.0	0.0	0.0	13.5	94.0	0.0	26.8	0.0	0.0	18.2	3.2	9.0	0.5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата	200.0	1.5	4.0	8.5	76.0	0.0	8.2	0.0	3.6	27.6	42.4	29.5	1.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	22.6	25.5	93.8	737.3	0.3	35.7	0.1	5.0	94.6	410.8	205.8	8.9
	ИТОГО ЗА День №7	1200.0	45.0	41.6	186.5	1331.3	0.5	38.0	0.2	6.1	164.5	652.0	266.8	13.0

День №8

Вторник

Завтрак

	Комплекс 1 Завтрак1													
267/2013	Каша пшеничная жидкая 150/3	153.0	5.8	7.1	26.8	212.7	0.1	1.1	0.0	0.1	108.5	144.8	32.3	0.9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
112/2013	Яблоки 100	100.0	0.0	0.0	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.2	16.1	11.0	9.0	2.2
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	523.0	14.0	10.6	82.4	487.0	0.2	12.4	0.0	0.8	269.1	319.2	75.0	4.8

	Комплекс 2 Завтрак2													
ТТК №20	Котлета куриная в соусе красном 60/30	90.0	6.0	2.4	8.9	81.7	0.0	1.3	0.0	0.3	12.9	47.0	20.5	0.6
418/2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153.0	14.7	4.5	29.3	217.0	0.3	0.0	0.0	0.0	84.7	236.7	79.4	5.0
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.3	0.2	14.8	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	503.0	28.2	10.4	79.1	502.5	0.4	2.6	0.0	0.7	240.1	440.6	132.2	7.2

	Обед													
	Комплекс 3 Обед1													
407/2013	Рагу из птицы 200	200.0	17.6	22.4	20.8	352.7	0.1	11.9	0.0	3.5	28.6	158.9	44.6	2.1
508/2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200.0	0.5	0.0	27.0	110.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.0	19.0	7.0	1.5
110/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
138/2004	Суп*картофельный с рисом 200 род плата	200.0	1.6	5.0	17.0	120.3	0.0	0.8	0.0	2.4	7.5	41.5	15.3	0.4
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	26.8	28.4	106.4	791.0	0.3	13.2	0.0	6.5	91.6	330.9	97.4	6.6

ИТОГО ЗА День №8	1223,0	40,8	39,0	188,8	1278,0	0,5	25,6	0,0	7,3	360,7	650,1	172,4	11,4
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №9
Среда
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	593,0	11,3	8,1	87,7	481,1	0,2	16,2	0,1	1,1	184,7	211,8	52,7	5,0

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №20	Тефтели из мясной с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	510,0	16,0	11,9	69,0	473,2	0,3	8,3	0,1	1,2	98,6	266,8	72,8	3,7

Обед

Комплекс 3 Обед1

398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1	4,9
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	15,6	13,2	1,7
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
142/2013	Щи *из свежей капусты с картофелем 200 род плата	200,0	1,4	4,0	6,2	174,0	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	730,0	25,9	21,8	88,1	715,3	0,5	23,3	5,8	7,4	90,2	169,2	73,3	9,8

ИТОГО ЗА День №9	1323,0	37,2	29,9	175,8	1196,4	0,7	39,5	5,9	8,5	274,9	381,0	126,0	14,8
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №10
Четверг
Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500,0	16,8	19,5	83,2	584,4	0,1	2,3	0,0	0,7	64,0	264,9	71,6	3,5

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 101	Суфле куриное с морковью в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
414/2013	Рис отварной 150	150,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500,0	16,8	19,5	83,2	584,4	0,1	2,3	0,0	0,7	64,0	264,9	71,6	3,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №5	Голубцы ленивые (говядина/птица) с соусом 60/30	90.0	10.5	6.4	4.7	156.2	0.0	8.4	0.1	0.2	24.0	70.1	14.3	1.0
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
ТТК25	Компот из яблок и яблоками 200	200.0	0.0	0.0	12.5	97.0	0.0	26.8	0.0	0.0	18.2	8.4	9.0	0.5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200.0	1.8	3.4	12.1	99.4	0.2	6.9	0.0	0.2	15.2	52.6	20.4	0.7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	730.0	27.4	18.5	104.5	795.6	0.6	42.1	0.1	1.6	95.7	429.5	204.8	9.0
	ИТОГО ЗА День №10	1230.0	44.2	38.0	187.7	1380.0	0.7	44.4	0.1	2.3	159.7	694.4	276.4	12.5

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155.0	6.9	5.4	29.5	195.1	0.1	0.0	0.0	0.9	49.2	65.0	10.6	0.8
112/2013	Яблоки 120	120.0	0.0	0.0	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.2	19.2	13.2	10.8	2.6
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40.0	3.0	0.2	19.7	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	2.0	0.4	10.2	54.3	0.1	0.0	0.0	0.0	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	545.0	13.4	7.3	87.1	480.8	0.2	13.3	0.0	1.5	213.9	244.6	56.1	5.4

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90.0	8.7	13.8	9.4	196.2	0.1	0.4	0.0	0.5	17.5	89.5	15.3	1.3
237 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150.0	8.7	7.8	37.0	253.1	0.2	0.0	0.0	0.6	14.3	202.7	135.3	4.6
495 /2013	Чай с молоком 200	200.0	1.5	1.3	15.9	81.0	0.0	1.3	0.0	0.0	127.0	93.0	15.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	1.5	0.2	9.8	47.0	0.0	0.0	0.0	0.2	4.0	13.0	2.8	0.2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30.0	1.3	0.2	6.8	36.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	31.6	9.4	0.8
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	21.7	23.3	78.9	613.5	0.3	1.7	0.0	1.3	169.8	429.8	177.8	7.3

Обед

Комплекс 3 Обед1

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200.0	15.2	15.1	36.1	326.0	0.0	1.2	0.1	0.5	31.4	126.7	29.5	1.2
511/2013	Компот из клубники 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	6.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50.0	3.3	0.6	17.0	90.5	0.1	0.0	0.0	0.0	17.5	79.0	23.5	2.0
134/2013	Рассольник *Ленинградский 200 род плата	200.0	1.6	4.2	13.0	109.0	0.1	6.1	0.0	1.9	12.4	50.4	21.0	0.7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700.0	24.2	20.3	107.9	714.0	0.3	13.3	0.1	3.0	82.3	298.6	90.0	4.9
	ИТОГО ЗА День №11	1245.0	37.6	27.6	195.0	1194.8	0.5	26.6	0.1	4.5	296.2	543.2	146.1	10.3

День №12

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200/3	203.0	6.4	11.4	35.8	271.2	0.1	1.4	0.1	0.8	167.0	250.6	37.2	0.9
100/2013	Сыр твердый (порциями) 10	10.0	2.7	2.6	0.0	34.3	0.0	0.1	0.0	0.1	90.0	59.0	5.0	0.1
494 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.8	0.4	24.6	117.5	0.1	0.0	0.0	0.6	10.0	32.5	7.0	0.6

11/10/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	503,0	15,6	14,9	89,2	556,4	0,3	4,3	0,1	1,4	295,2	409,3	70,0

Комплекс 2 Завтрак2													
ТТК №42	Фрикадельки говяжья/птица в соусе красном 60/30	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3
415 /2013	Рис припущенный 150	150,0	3,5	6,0	32,4	198,2	0,0	0,0	0,0	0,3	4,8	53,6	21,8
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0
108/2013	Хлеб пшеничный 40	40,0	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	510,0	18,4	15,2	82,3	545,2	0,2	2,9	0,1	1,1	50,9	222,7	54,8

Обед													
Комплекс 3 Обед1													
ТТК №42	Биточек куриный в соусе красном 60/30	90,0	6,0	2,4	8,9	181,7	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5
429 /2013	Картофельное пюре 150	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	50,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2
158/2013	Суп с макарон. изд. и картофелем 200 род плат	200,0	2,0	2,1	14,8	112,6	0,1	4,8	0,0	1,1	10,8	42,4	15,8
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	740,0	19,8	12,3	103,4	675,9	0,4	38,0	0,1	2,2	113,8	311,9	110,4
	ИТОГО ЗА День №12	1243,0	35,4	27,2	192,6	1232,3	0,7	42,3	0,2	3,6	409,0	721,2	180,4

Энергетическая ценность за 12 дней													
Комплекс 1 Завтрак1	Б	179,2	158,7	1008,0	Энерг. Ккал	6256,4	2,7	115,8	0,7	12,5	2287,6	3308,4	814,0
Комплекс 2 Завтрак2	Б	239,7	207,2	936,2	Энерг. Ккал	6520,5	3,1	73,6	6,3	19,2	1269,0	3438,3	1014,1
Комплекс 3 Обед1	Б	298,0	261,3	1178,3	Энерг. Ккал	8762,0	5,1	324,5	6,6	43,5	1215,1	4077,7	1467,3

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день													
Комплекс 1 Завтрак1	Б	14,9	13,2	84,0	Энерг. Ккал	521,4	0,2	9,7	0,1	1,0	190,6	275,7	67,8
Комплекс 2 Завтрак2	Б	20,0	17,3	78,0	Энерг. Ккал	543,4	0,3	6,1	0,5	1,6	105,8	286,5	84,5
Комплекс 3 Обед1	Б	24,8	21,8	98,2	Энерг. Ккал	730,2	0,4	27,0	0,6	3,6	101,3	339,8	122,3

Основание: сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2004. Пермь 2008. Пермь 2013. Хлебобродинформ. Москва 2004. Москва-Делта 2011. Технико-технологические карты