

Скопировать



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 189

Шаталов Е.В.
" 17 " сентября 20 15 г



Разработано и утверждено:
Ген.директор
ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко
" 20 " сентября 20 15 г

Согласовано:
Законный представитель:

Матвеева Л.Р.
" 15 " Октября 20 15 г

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

Индивидуальное питание (исключить молочные продукты, какао, омлет, кофейный напиток, мед, сгущенка, сахар, пшеницу, овсянку, рожь, манку, ячку, геркулес, хлеб изделия)

Вводится с 1 Сентября: Сезон Осень-зима

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

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масс			Пищевые вещества			Энерг.	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
		а	б	ж	у	г.	г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Д Каша пшеница б/масла, молока, сахара 150	153,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6		
112/2013	Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6		
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3		
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5		
	ИТОГО ЗА День №1	523,0	10,0	1,3	83,9	461,3	0,5	12,0	0,0	0,0	0,0	1,0	56,7	182,2	66,4	5,0		

День №2

Вторник

407/2013	Д Ратун из птицы с том. пюре, б/соуса 240	240,0	22,5	6,1	19,6	223,7	0,1	10,8	0,0	0,0	0,0	0,4	25,6	207,9	99,3	2,2		
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3		
пт	Слайсы гречневые 50гр	60,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5		
	ИТОГО ЗА День №2	500,0	25,9	7,0	55,1	389,5	0,4	10,8	0,0	0,0	0,0	0,9	46,6	243,4	107,3	3,0		

День №3

Среда

353/2018	Д3 Запеканка из печени с рисом без масла, яйца	100,0	12,0	5,9	11,0	144,9	0,1	5,7	0,0	0,0	0,0	0,7	18,5	220,0	18,5	4,4		
ТТК 99	Д Картофель отварной /масло раст 150	150,0	0,0	7,3	19,0	153,0	0,2	20,9	0,0	0,0	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2		

	Д Чай с лимоном б/сахара 200	200,0	0,2	0,0	0,2	1,8	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №3	500,0	15,2	13,7	64,7	454,7	0,5	29,4	0,0	1,4	59,2	334,5	57,5	6,5

День №4

Четверг

ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	60,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №4	500,0	20,2	31,1	60,2	604,0	0,7	0,9	0,1	1,3	44,3	281,7	109,7	4,9

День №5

Пятница

ТТК 88	Д Каша перловая рассып /масло раст. 150	205,0	4,6	6,7	31,5	199,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,7	140,6	17,4	0,8
422/2013	Д Морковь отварная 60	60,0	0,7	3,3	5,0	60,0	0,0	1,9	0,0	2,8	14,4	29,4	19,8	0,4
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №5	515,0	8,7	10,9	72,0	424,8	0,3	1,9	0,0	4,0	52,1	205,5	45,2	1,9

Неделя №2

День №6

Понедельник

406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	60,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №6	500,0	21,7	19,1	78,8	576,1	0,3	1,5	0,0	6,7	58,7	187,5	43,4	2,3

День №7

Вторник

445/2013	Д Биточек куриный б/хл паровой 90	90,0	13,5	9,6	3,0	169,7	0,1	0,8	0,0	0,4	33,4	84,9	16,7	1,0
ТТК 74	Д Пюре из гороха/масло раст150/3	153,0	14,6	4,5	29,1	215,3	0,3	0,0	0,0	0,0	84,0	234,8	78,8	5,0
493 /2013	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	60,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №7	503,0	31,5	15,0	67,6	550,8	0,7	0,8	0,1	0,9	138,4	355,1	103,5	6,8

День №8

Среда

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 150	203,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5

	ИТОГО ЗА День №8	573,0	12,1	8,7	84,3	475,3	0,5	12,0	0,0	1,4	54,5	251,4	154,1	8,0
--	------------------	-------	------	-----	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	-------	-----

День №9

Четверг

446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл. яйца 100	100,0	7,6	6,6	4,0	106,4	0,0	0,4	0,0	0,3	22,1	53,6	8,6	0,6
ТТК 60	Д Рис отварной /масло раст. 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	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №9	500,0	14,7	13,6	73,3	476,8	0,3	0,4	0,1	1,1	48,2	159,9	39,4	2,0

День №10

Пятница

ТТК 60	Д Рис отварной /масло раст. 150	155,0	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
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	Д Чай б/сахара 200	200,0	0,4	0,4	1,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
пт	Слайсы гречневые 50гр	50,0	3,0	0,5	34,5	155,0	0,3	0,0	0,0	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	####	167,1	127,4	721,0	####	4,4	81,6	0,5	19,5	604,0	####	768,0	44,4

	ИТОГО ЗА День №10	525,0	7,1	7,0	81,1	426,8	0,3	12,0	0,0	1,0	45,3	119,5	41,6	4,0
--	-------------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------	-----

Энергетическая ценность за 10 дней														
Итого Завтрак			Б	Ж	У	Энерг. г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			167,1	127,4	721,0	####	4,4	81,6	0,5	19,5	604,0	####	768,0	44,4

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в д														
Итого Завтрак			Б	Ж	У	Энерг. г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			16,7	12,7	72,1	484,0	0,4	8,2	0,0	1,9	60,4	232,1	76,8	4,4

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,

Согласовано:
Лечащий врач

М.А. Коренькина
16.10.2025