

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 189

Шаталов Е.В.

" 17 " сентября 20 25 г

Разработано и утверждено:

Ген.директор
ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

" 20 " сентября 20 25 г

Согласовано:

Законный представитель:

Обезьянкова Е.Е.

" 14 " октября 20 25 г

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

Индивидуальное меню (исключить молочные продукты, сладости, выпечку, картофельное пюре, рис, манку, бобовые, томаты)

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы) Вводится с 1 Сентября. Сезон Осень-зима

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)																			
Вводится с 1 Сентября Сезон Осень-зима																			
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества						Энер г.	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва				
			Б	Ж	У					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

ТТК 33	Купеш 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 60гр	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 №1	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 №2

Вторник

266 /2013	Д Каша Геркулес б/масла, молока, сахара 150	200,0	4,3	0,6	17,5	165,0	0,1	0,9	0,0	0,4	100,6	150,1	40,0	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	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 №2	570,0	7,7	1,5	64,8	387,2	0,4	12,9	0,0	1,1	140,8	198,8	58,8	4,3

День №3

Среда

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 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
--------	---	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----

11/2/2013	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
	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	0,5	10,0	32,5	7,0	0,5
	ИТОГО ЗА День №3	500,0	11,9	8,3	81,5	456,9	0,5	12,8	0,0	1,3	54,6	250,2	153,3	7,7

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 60гр	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 рассыпч./масло раст. 150	200,0	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	510,0	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

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч./масло раст 150	200,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
11/2/2013	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
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 №6	550,0	12,1	8,7	82,3	465,9	0,5	10,0	0,0	1,3	51,4	249,2	152,3	7,6

День №7

Вторник

267 /2013	Д Каша пшенная б/масла, молока, сахара 150	150,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
11/2/2013	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
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 №7	500,0	10,0	1,3	81,9	451,9	0,5	10,0	0,0	1,0	53,6	180,0	64,6	4,6

День №8

Среда

266 /2013	Д Каша Геркулес б/масла, молока, сахара 150	150,0	4,3	0,6	17,5	165,0	0,1	0,9	0,0	0,4	100,6	150,1	40,0	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	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	40,0	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		510,0	7,7	1,5	64,8	387,2	0,4	12,9	0,0	1,1	140,8	198,8	58,8	4,3

446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл , яйца	90,0	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 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 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
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 60гр	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 №9		500,0	19,7	15,3	76,5	525,3	0,5	0,4	0,1	1,4	57,4	291,7	151,9	6,0

267 /2013	Д Каша пшенная б/масла, молока, сахара 150	155,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	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	0,2	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 60гр	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 Комплекс 1 Завтрак1		535,0	128,2	111,0	728,1	461,3	4,9	74,8	0,6	14,7	696,0	182,2	970,5	51,1
ИТОГО ЗА День №10		535,0	10,0	1,3	83,9	461,3	0,5	12,0	0,0	1,0	56,7	182,2	66,4	5,0

Энергетическая ценность за 10 дней	Б	Ж	У	Знер г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак	128,2	111,0	728,1	###	4,9	74,8	0,6	14,7	696,0	###	970,5	51,1
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в ден	Б	Ж	У	Знер г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Завтрак	12,8	11,1	72,8	476,8	0,5	7,5	0,1	1,5	69,6	232,0	97,1	5,1

Основание сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных

Согласовано: _____ 20__ г
Лечащий врач: _____
14. 10 25