

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 189

Шаталов Е.В.

" 17 " октября 20 25 г

Разработано и утверждено:

Ген.директор

ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

" 20 " октября 20 25 г

Согласовано:

Законный представитель:

" 20 " октября 20 25 г

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

Индивидуальное меню (исключить молочные продукты)
Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)

Вводится с 1 Сентября 20; Сезон Осень-зима

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

Неделя №1
День №1
Понедельник

Комплекс 2 Застррак2

ТТК №2	Тефтели	Ежики	говядина/птица	в соусе	томат	60	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
ТТК 82	Д Макароны	отварные	/масло раст.	150		150,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
493 /2013	Чай с сахаром	200				200,0	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	1,1	0,0	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	0,0	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	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО ЗА День №1					500,0	17,8	19,6	82,5	578,9	0,2	1,8	0,1	1,6	54,0	204,2	40,1	3,8	

День №2
Вторник

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	
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				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 ЗА День №2					500,0	24,0	23,2	72,5	597,2	0,3	13,0	0,0	4,0	65,1	266,9	74,7	4,8	

День №3

Среда

353/2018	ДЗ Запеканка из печени с рисом без масла, яйца	100,0	12,0	5,9	11,0	144,9	0,1	5,7	0,0	0,7	18,5	220,0	18,5	4,4
ТТК 103	Д Картофель отварной б/масла 150	150,0	2,9	0,0	23,0	108,5	0,1	12,4	0,0	0,0	13,6	78,2	31,0	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
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 ЗА День №3	510,0	19,3	6,5	74,0	438,2	0,3	19,2	0,0	1,0	59,6	368,1	68,8	7,4

День №4

Четверг

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 40	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 ЗА День №4	500,0	20,4	26,0	72,3	609,7	0,5	1,9	0,1	1,1	55,9	313,2	114,8	6,1

День №5

Пятница

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
ТТК 88	Д Каша перловая рассып /масло раст. 150	150,0	4,6	6,7	31,5	199,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,7	140,6	17,4	0,8
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 ЗА День №5	500,0	15,0	9,7	80,4	465,5	0,2	2,4	0,1	1,2	57,1	257,5	57,2	3,2

Неделя №2

День №6

Понедельник

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 ЗА День №6	500,0	22,4	16,1	92,7	594,0	0,2	2,3	0,1	1,1	69,9	241,2	61,0	4,0

День №7

Вторник

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
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	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 ЗА День №7	503,0	25,0	7,5	78,0	481,8	0,4	2,4	0,1	0,6	124,4	351,6	118,6	7,4

День №8

Среда

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
ТТК 97	Д Картофельное пюре без молока/масла 150	150,0	0,0	0,0	16,3	130,0	0,1	5,1	0,0	0,0	39,0	85,5	28,5	1,1
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 ЗА День №8	510,0	12,8	5,3	68,8	464,2	0,3	6,6	0,1	1,0	95,4	265,8	71,8	3,5

День №9

Четверг

446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл , яйца 100	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 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	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 ЗА День №9	500,0	15,7	13,3	77,8	495,8	0,1	1,5	0,1	0,9	54,7	194,3	50,7	3,0

День №10

Пятница

ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/3	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
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	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 20	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 20	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	5023,0	192,7	149,2	777,0	592,5	2,8	52,8	0,6	13,9	689,9	339,8	821,5	50,3

ИТОГО ЗА День №10

		500,0	20,3	22,0	78,0	592,5	0,4	1,5	0,1	1,4	53,8	339,7	163,8	7,1
--	--	-------	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----

Энергетическая ценность за 10 дней											
Итого	Б	Ж	У	Энер г. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
	192,7	149,2	777,0	###	2,8	52,8	0,6	13,9	689,9	###	50,3

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день											
Итого	Б	Ж	У	Энер г. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
	19,3	14,9	77,7	531,8	0,3	5,3	0,1	1,4	69,0	280,2	5,0

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

Согласовано:
Лечащий врач

[Подпись]

20__ г



Общество с ограниченной ответственностью
Центры Семейной Медицины «Здравица»
630008, г. Новосибирск, ул. Шевченко, д. 31а, этаж 3
тел. (383) 362-02-01
ИН/Н/КПП 5406792123/540501001
ОГРН 1145476127488
Р/сч № 407028108230000002735
К/сч № 30101810600000000774
БИК 045004774
в Филиале «Новосибирский» АО «Альфа-Банк»