

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 215 им. Д.А. Бакурова



Шульга А.А.

" 01 " сентября 2023 г

Утверждено
Ген.директор ООО "Большая Перемена Нск"



Е.Е. Даниленко

" 01 " сентября 2023 г

Примерное циклическое двенадцатидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обсуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы) Вводится с 1 Сентября 2023 г. Сезон: Осень- Зима

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			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

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150	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 150	150,0	0,0	0,0	14,7	70,5	0,0	10,5	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
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	3,8	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	603,0	13,0	8,1	98,1	551,2	0,3	12,7	0,0	1,0	171,0	275,8	77,3	7,0

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №4	Тефтели говядина/птица в соусе кр	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
294/2013	Макаронные изд. отварные с овоща	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	0,9
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	3,8	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 2 Завтрак2	540,0	21,4	16,1	97,7	625,3	0,2	3,7	0,1	1,7	68,7	253,8	63,9	5,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 32	Кулеш из перловки со свинойной 200	200,0	12,6	24,4	21,6	355,9	0,3	0,8	0,1	0,7	21,1	202,2	30,5	1,7
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
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 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 3 Обед1	500,0	19,9	25,4	87,3	661,9	0,4	2,9	0,1	1,3	59,6	321,7	68,0	4,9

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 2 Завтрак2	550,0	17,2	11,8	82,4	508,9	0,3	27,1	0,0	1,1	69,3	325,5	73,6	6,8

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №42	Фрикадельки говядина/птица в соус	90,0	9,8	8,6	4,8	137,8	0,0	0,1	0,1	0,4	13,4	91,7	11,3	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
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 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 3 Обед1	540,0	22,7	16,6	93,5	564,9	0,2	9,1	0,1	1,9	53,7	247,3	52,6	4,9

	ИТОГО ЗА День №3	1598,0	58,2	44,9	269,4	1675,8	0,8	40,5	0,2	4,3	436,0	917,8	192,2	15,6
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200	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
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	3,8	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	513,0	16,3	15,0	92,4	573,5	0,3	2,6	0,1	1,4	295,5	424,1	73,7	3,8

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	3,8	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 2 Завтрак2	500,0	21,2	26,2	77,2	633,2	0,5	1,9	0,1	1,2	57,9	319,7	116,2	6,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №20	Тефтели рыбные с соусом красным	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 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 3 Обед1	540,0	18,5	12,3	92,5	581,9	0,3	6,0	0,1	1,3	121,4	319,9	88,6	5,6

	ИТОГО ЗА День №4	1553,0	56,0	53,5	262,1	1788,6	1,1	10,5	0,3	3,8	474,8	1063,6	278,6	15,7
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5

Пятница

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
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
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 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	510,0	25,7	23,5	82,3	653,8	0,3	14,2	0,0	4,4	78,2	292,5	89,7	6,4
	ИТОГО ЗА День №6	1638,0	55,0	53,2	251,4	1730,0	0,7	34,6	0,2	6,2	445,3	793,7	233,0	15,5

Неделя №2**День №7****Понедельник****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая 2	203,0	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	1,3	0,1	0,3	127,4	133,2	25,8	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 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
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
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	513,0	16,1	11,1	93,6	542,3	0,2	2,5	0,1	0,9	255,9	306,7	62,3	4,1

Комплекс 2 Завтрак2

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,0	5,1	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	609,9	0,2	2,3	0,0	5,7	69,9	241,2	61,0	4,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №2	Тефтели Ежики говядина/птица в со	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
519 /2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	70,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
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 3 Обед1	540,0	24,6	21,9	111,2	747,5	0,4	70,7	0,1	1,7	71,8	412,7	182,5	9,8
	ИТОГО ЗА День №7	1553,0	63,1	49,1	297,5	1899,7	0,8	75,5	0,2	8,3	397,6	960,6	305,8	18,0

День №8**Вторник****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

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
----------	------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-----

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 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 3 Обед1	550,0	20,0	11,5	92,2	509,4	0,2	5,7	0,0	2,0	64,4	294,8	62,9	7,6
	ИТОГО ЗА День №9	1600,0	54,2	40,2	251,6	1573,8	0,8	18,3	0,2	4,2	479,0	925,2	208,3	15,8

День №10

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

260/2013	Каша "Дружба" 150/3	153,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	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
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	3,8	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	573,0	11,1	9,7	87,2	494,1	0,2	14,1	0,1	0,9	152,7	233,0	65,3	5,9

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК35	Котлета Домашняя говяяд/свинина с	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
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
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	3,8	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 2 Завтрак2	540,0	20,5	21,5	97,5	673,5	0,3	1,5	0,1	1,7	75,5	363,4	66,3	5,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №5	Голубцы ленивые с соусом красным	90,0	6,5	6,4	4,7	102,8	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
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
ТТК25	Компот из облепихи 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 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 3 Обед1	540,0	16,4	14,7	77,8	560,8	0,3	56,0	0,1	0,9	86,2	268,0	83,8	5,2

	ИТОГО ЗА День №10	1653,0	48,0	45,9	262,5	1728,3	0,9	71,6	0,3	3,5	314,4	864,4	215,3	16,0
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №11

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

255/2013	Каша ячневая молочная вязкая 200	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
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3

ИТОГО Комплекс 3 Обед1	540,0	17,7	10,1	95,5	593,0	0,2	28,1	0,1	1,4	78,0	321,2	79,5	4,5
------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-------	------	-----

ИТОГО ЗА День №12	1615,0	50,5	32,4	261,2	1607,2	0,7	49,0	0,2	4,0	273,6	783,1	197,8	15,2
-------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	705,7	552,2	3263,2	21077,3	10,9	482,8	2,6	67,7	5484,1	11567,6	3017,8	197,6
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийнос	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	58,8	46,0	271,9	1756,4	0,9	40,2	0,2	5,6	457,0	964,0	251,5	16,5
Итого Обед и Полдник	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, Дели принт 2011, «Хлебпродинформ» Москва 2004, Москва-Дели 2011, технико-технологические карты