



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 детей, родители которых были мобилизованы, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск" на 2023-2024 учебный год

Льгота с 12 лет и старше

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	120,0	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	510,0	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 44	Кулеш из перловки со свининой 180	180,0	11,3	21,9	19,4	320,3	0,3	0,7	0,1	0,6	19,0	182,0	27,4	1,6
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	480,0	18,6	22,9	85,1	626,3	0,4	2,8	0,1	1,3	57,5	301,5	64,9	4,8

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	520,0	16,7	10,4	78,6	478,3	0,3	22,9	0,0	1,1	66,0	309,9	67,6	6,5

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 120	120,0	4,4	5,0	23,2	115,9	0,0	0,0	0,0	0,6	4,6	28,6	6,5	0,6
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	510,0	21,6	14,6	87,7	535,9	0,2	9,1	0,1	1,7	52,5	240,2	51,0	4,8

	ИТОГО ЗА День №3	1538,0	56,6	41,5	259,8	1616,2	0,8	36,3	0,2	4,1	431,5	895,1	184,6	15,2
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 44	Кулеш из гречки со свиной 180	180,0	12,6	22,6	18,5	328,7	0,3	0,7	0,1	0,6	17,5	184,7	76,3	3,8
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 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	480,0	19,8	23,6	75,1	596,7	0,5	1,8	0,1	1,1	56,0	299,2	107,8	6,6

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 120	120,0	2,5	5,3	13,0	110,0	0,1	4,1	0,0	0,1	31,2	68,4	22,8	0,8
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	510,0	17,8	11,0	89,2	553,9	0,3	5,0	0,1	1,3	113,6	302,8	82,9	5,4

	ИТОГО ЗА День №4	1503,0	53,9	49,6	256,7	1724,1	1,1	9,4	0,3	3,7	465,1	1026,0	264,4	15,8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5

Пятница

Обед

Комплекс 3 Обед1

407/2013	Рагу из птицы 180	180,0	15,8	20,2	18,7	317,4	0,1	10,7	0,0	3,2	25,7	143,0	40,1	1,9
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	490,0	23,9	21,3	80,2	618,5	0,3	13,0	0,0	4,0	75,3	276,6	85,2	6,2

	ИТОГО ЗА День №6	1588,0	52,5	49,8	242,5	1653,8	0,7	33,4	0,2	5,8	441,4	763,7	224,0	15,2
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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 180	180,0	13,7	13,6	32,5	307,7	0,0	1,1	0,0	4,6	28,3	114,0	26,6	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
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	480,0	20,9	14,6	89,1	575,7	0,2	2,2	0,0	5,2	66,8	228,5	58,1	3,9

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 120	120,0	7,0	6,2	29,6	202,4	0,2	0,0	0,0	0,5	11,4	162,1	108,2	3,6
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	510,0	22,9	20,3	103,8	696,9	0,4	70,7	0,1	1,6	68,9	372,2	155,5	8,9

	ИТОГО ЗА День №7	1503,0	59,9	46,0	286,5	1814,9	0,8	75,4	0,2	7,7	391,6	907,4	275,8	16,9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	520,0	18,9	9,5	86,4	480,4	0,2	5,7	0,0	1,8	63,3	287,7	61,3	7,5
	ИТОГО ЗА День №9	1540,0	52,4	36,9	242,5	1516,8	0,8	17,3	0,2	4,0	470,0	900,9	201,0	15,4

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 120	120,0	3,7	5,4	25,2	167,4	0,0	0,0	0,0	0,5	15,6	127,6	15,6	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	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	510,0	19,6	20,2	91,2	631,6	0,3	1,5	0,1	1,6	71,6	331,5	62,4	4,8

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 120	120,0	2,3	5,9	15,2	122,4	0,1	16,7	0,0	0,1	13,2	62,4	24,0	1,0
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	510,0	15,9	13,3	74,0	530,2	0,3	51,9	0,1	0,9	82,9	252,4	77,8	5,0

	ИТОГО ЗА День №10	1593,0	46,6	43,2	252,4	1655,9	0,8	67,5	0,3	3,4	307,2	816,9	205,4	15,6
--	--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	510,0	16,8	8,8	89,2	551,1	0,2	28,1	0,1	1,3	74,1	289,3	75,6	4,3
ИТОГО ЗА День №12	1555,0	48,9	29,8	251,6	1537,3	0,7	48,0	0,2	3,9	261,9	734,1	188,2	14,8

Энергетическая ценность за 12 дней	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед	675,0	515,2	3160,2	20236,3	10,3	467,3	2,5	63,8	5376,4	11055,8	2848,6	190,8
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	56,3	42,9	263,4	1686,4	0,9	38,9	0,2	5,3	448,0	921,3	237,4	15,9
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