

Согласовано:
Директор МАОУ "Гимназия №7 "Сибирская" (здание №2)

Капаникова Л.А.

" 26 " 08 2026 г

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

Е.Е. Даниленко

" 26 " 08 2026 г

Примерное циклическое десятидневное меню для детей возрастной категории 3-7 лет, питающихся в школьной столовой, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

ДШО 3-7

Вводится с 1 Сентября 2026 г. Сезон: Осень-зима

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

199/2016	ДС Каша пшенная молочная жидкая 200	200,0	3,1	5,9	25,4	172,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	12,8	91,4	31,9	1,5
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
7/2016	ДС Сыр полданный 20	20,0	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	176,0	100,0	7,0	0,2
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 40	40,0	3,1	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,8
ИТОГО Завтрак		460,0	10,8	12,2	54,0	376,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,7	208,6	228,3	53,3	2,8

Завтрак №2

386/2016	ДС Яблоко 150	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,6	3,3
ИТОГО Завтрак №2		150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,6	3,3

Обед

Обед

4/2013	Салат из б/к капусты с морковью 50	50,0	0,0	3,5	5,1	57,5	0,0	4,0	0,0	1,9	22,0	29,0	15,0	0,9
82/2016	ДС Рассольник Ленинградский 180	180,0	1,5	3,7	11,9	86,9	0,1	5,4	0,0	0,3	19,0	51,8	18,6	0,8
ТК 2	ДС Тефтели Ежики свиная/птица в соусе 70/20	90,0	6,6	7,4	8,8	128,3	0,0	0,9	0,0	0,1	19,7	94,3	12,9	1,4
335/2016	ДС Макароны изд. отварные 150	130,0	5,5	4,5	26,4	168,5	0,1	0,0	0,0	0,1	4,9	37,2	21,1	1,1
512/2013	Компот из кураги 200	200,0	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		700,0	17,6	19,6	93,5	627,9	0,3	11,1	0,1	2,4	89,5	276,0	89,9	6,2

Полдник

Полдник

2/2016	ДС Булочка Домашняя 60	60,0	4,4	7,5	32,3	190,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	11,9	42,0	16,4	0,8
518/2013	Сок яблочный 200	200,0	0,6	0,0	18,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
ИТОГО Полдник		260,0	5,0	7,5	50,3	282,8	0,1	4,0	0,0	0,0	0,4	25,9	42,0	16,4	3,6

Ужин

229/2016	ДС Омлет натуральный 200	200,0	17,6	34,0	3,4	190,7	0,1	0,3	0,0	0,9	142,8	323,4	24,0	3,6
106/2013	ДС Салат из свежих помидоров и огурцов 50	50,0	0,0	0,0	1,2	33,7	0,0	4,8	0,0	0,0	10,9	20,0	6,7	0,3
416/2016	ДС Какао с молоком 200	200,0	4,1	3,5	17,6	109,7	0,1	1,6	0,0	0,0	152,2	124,6	21,3	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Ужин		510,0	26,1	38,2	46,7	457,1	0,4	6,7	0,1	0,9	323,3	541,5	76,0	6,2

ИТОГО ЗА День №1		2080,0	60,1	78,1	259,2	1810,7	1,0	36,9	0,2	4,4	671,3	1104,3	248,2	22,1
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

День №2
Вторник

Завтрак

199/2016	ДС Каша рисовая молочная жидкая 200	200,0	2,1	4,9	21,8	140,6	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	46,3	14,8	0,3
414/2016	ДС Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,1	2,7	14,2	93,3	0,0	1,3	0,0	0,2	125,7	90,0	14,0	0,1
2/2016	ДС Бутерброд с повидлом 55	55,0	1,5	3,9	26,1	146,0	0,1	0,1	0,0	0,4	10,9	29,4	11,3	0,9
ИТОГО Завтрак		455,0	6,7	11,5	62,1	379,9	0,1	1,4	0,1	0,9	141,4	165,7	40,1	1,3

Завтрак №2

418/2016	ДС Сок яблочный 150	150,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
ИТОГО Завтрак №2		150,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1

Обед

13/2013	Салат из свежих огурцов 50	50,0	0,8	5,0	3,0	36,6	0,0	2,3	0,0	2,3	11,0	26,5	13,5	0,3
63/2016	ДС Борщ с капустой и картофелем 180	180,0	1,2	3,5	7,9	67,5	0,0	7,6	0,1	0,5	34,0	32,2	16,7	0,8
407/2013	ДС Рагу из птицы 200	200,0	17,6	1,4	33,1	352,7	0,2	11,9	0,0	0,4	28,6	158,9	44,6	2,1
417/2016	ДС Напиток из шиповника 180	180,0	0,7	0,3	22,4	94,8	0,0	108,0	0,0	0,0	19,2	3,1	3,1	0,6
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	20,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		650,0	23,2	10,6	82,8	633,6	0,4	129,8	0,1	3,1	104,4	280,1	97,9	5,2

Полдник

443/2016	ДС Крекель сахарный 60	60,0	4,2	7,9	33,4	198,0	0,2	0,0	0,0	0,3	11,6	45,0	14,6	0,8
420/2016	ДС Йогурт питьевой 190	190,0	1,8	4,8	8,0	82,3	0,1	0,6	0,0	0,0	235,6	174,8	26,6	0,2
ИТОГО Полдник		250,0	6,0	12,7	41,4	280,3	0,2	0,6	0,0	0,3	247,2	219,8	41,2	1,0

Ужин

251/2016	ДС Запеканка из творога с повидлом 130/30	160,0	12,7	28,7	13,4	285,2	0,1	0,4	0,1	0,6	253,7	336,5	35,5	1,1
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
386/2016	ДС Яблоки 120	120,0	0,0	0,0	11,8	52,8	0,0	12,0	0,0	0,0	19,2	13,2	10,1	2,6
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
ИТОГО Ужин		510,0	15,1	29,0	49,0	446,3	0,1	12,4	0,1	0,6	257,2,5	377,9	56,7	4,6

ИТОГО ЗА День №2		2015,0	51,8	63,8	250,5	1804,1	0,8	147,2	0,3	5,0	3076,0	1054,1	241,9	14,2
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	--------	--------	-------	------

День №3
Среда

Завтрак
Завтрак

19/2016	ДС Каша манная молочная жидкая 200	200,0	3,2	5,1	21,5	144,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,7	28,1	5,6	0,3
3/2016	ДС Бутерброд с сыром 35	35,0	3,7	5,4	11,3	109,0	0,0	0,1	0,0	0,3	74,7	60,4	10,4	0,6	0,3
412/2016	ДС Чай с лимоном 200	200,0	0,0	0,0	9,5	38,7	0,0	1,9	0,0	0,0	12,5	3,2	1,7	0,3	0,3
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	40,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	1,2
	ИТОГО Завтрак	475,0	8,9	10,9	52,3	343,7	0,2	2,0	0,1	0,7	106,4	139,1	31,8	2,4	2,4

Завтрак №2

418/2016	ДС Сок яблочно-абрикосовый 150	150,0	0,8	0,0	15,1	68,3	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1	2,1
	ИТОГО Завтрак №2	150,0	0,8	0,0	15,1	68,3	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1	2,1

Обед
Обед

2./2013	Салат Витаминный 50	50,0	0,8	4,5	4,3	62,8	0,0	3,5	0,0	2,4	12,8	28,7	15,4	0,5	0,5
87/2016	ДС Суп картофельный с горохом 180	180,0	4,0	3,8	11,8	97,0	0,2	4,2	0,1	0,5	27,4	62,8	25,4	1,5	1,5
ТТК 101	Судле куриное с рисом в соусе 70/30	100,0	9,7	14,2	10,4	216,7	0,0	1,3	0,0	0,2	34,9	138,0	32,8	1,4	1,4
336/2016	ДС Картофель отварной 150	150,0	2,9	4,3	23,0	143,3	0,2	21,0	0,0	0,3	14,6	79,7	29,3	1,2	1,2
511./2013	ДС Компот из облепихи 200	20,0	0,3	0,0	18,1	74,2	0,0	9,0	0,0	0,3	7,1	8,4	2,7	0,3	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	1,2
	ИТОГО Обед	560,0	22,1	27,5	92,1	717,0	0,6	39,0	0,1	3,7	114,2	391,1	129,6	6,8	6,8

Полдник
Полдник

590./2013	Печенье Крестьянское	60,0	0,6	1,8	10,8	101,8	0,0	10,0	0,0	0,9	16,0	11,0	8,4	2,2	2,2
419/2016	ДС Молоко кипяченое 200	200,0	6,1	5,4	10,1	113,3	0,1	2,7	0,0	0,3	252,8	189,6	29,5	0,2	0,2
	ИТОГО Полдник	260,0	6,7	7,2	20,9	215,1	0,1	12,7	0,0	1,2	268,8	200,6	37,9	2,4	2,4

Ужин

ТТК 10	ДС Фрикадельки куриные с соусом 70/20	90,0	10,0	9,1	5,2	130,3	0,0	0,1	0,1	0,5	28,7	69,3	15,0	0,9	0,9
335/2016	ДС Макароны из. отварные 150	150,0	5,5	4,5	26,4	168,5	0,1	0,0	0,0	0,1	4,9	37,2	21,1	1,1	1,1
390/2016	ДС Компот из свежих яблок 200	200,0	0,0	0,0	21,5	97,6	0,0	1,5	0,0	0,0	13,0	4,0	3,2	0,8	0,8
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2	1,2
	ИТОГО Ужин	500,0	19,9	14,3	77,6	519,4	0,2	1,6	0,1	0,6	64,0	184,0	63,3	4,7	4,7

Итого за День №3

		1945,0	58,4	59,9	258,0	1863,5	1,1	58,3	0,3	6,1	563,9	925,3	268,6	18,3	18,3
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------	------

День №4

Четверг

Завтрак

Завтрак

182/2016	ДС Каша ячневая молочная вязкая 200	200,0	4,3	5,2	27,4	174,2	0,1	0,0	0,0	0,4	36,1	146,6	21,2	0,8	0,8
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3	0,3
7/2016	ДС Сыр полдним 20	20,0	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,1	0,1	0,4	176,0	100,0	7,0	0,2	0,2
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8	0,8
	ИТОГО Завтрак	470,0	12,6	11,6	57,9	389,2	0,2	0,1	0,1	0,8	236,7	306,4	48,7	2,7	2,7

Завтрак №2

386/2016	ДС Плоды свежие 100	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
ИТОГО Завтрак №2		150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2

Обед

76 /2013	Винегрет овощной 50	50,0	0,6	5,0	4,1	64,7	0,0	2,7	0,1	2,3	10,7	20,0	9,0	0,4
150/2013	ДС Суп картофельный с рыбой 180	180,0	6,2	6,1	10,3	120,4	0,1	6,6	0,0	0,3	32,6	127,1	34,1	0,9
ТТК 31	ДС Кулеш из гречи со свиной 200	200,0	14,0	25,2	20,6	261,6	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	4,2
394/2016	ДС Компот из смеси сухофруктов 180	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7	0,0	0,4	0,0	0,0	28,6	13,9	5,4	1,1
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		660,0	24,9	36,8	81,2	654,0	0,6	10,4	0,2	3,2	105,2	423,8	152,5	8,0

Полдник

Полдник

453/2016	ДС Булочка Дорожная 60	60,0	4,1	8,4	31,3	198,0	0,1	0,0	0,0	0,1	11,2	38,5	15,7	0,7
418/2016	ДС Сок яблочко-абрикосовый 150	190,0	0,8	0,0	15,1	68,3	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
ИТОГО Полдник		250,0	4,9	8,4	46,4	266,3	0,1	3,0	0,0	0,1	21,7	49,0	21,7	2,8

Ужин

106/2013	ДС Помидоры свежие (овощи натур.) 50	50,0	0,0	0,0	1,2	33,7	0,0	4,8	0,0	0,0	10,9	20,0	6,7	0,3
ТТК 21	ДС Тефтели рыбные с соусом 80/20	100,0	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2	0,0	0,7	37,0	86,6	27,8	1,0
339/2016	ДС Картофельное пюре 150	150,0	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2	0,0	0,6	37,0	86,6	27,8	1,0
412/2016	ДС Чай с лимоном 200	200,0	0,0	0,0	9,5	38,7	0,0	1,9	0,0	0,0	12,5	3,2	1,7	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 40	40,0	3,1	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,8
ИТОГО Ужин		540,0	9,3	10,0	70,8	441,7	0,3	43,1	0,1	1,3	106,6	231,2	77,2	3,4

ИТОГО ЗА День №4		2070,0	52,3	67,4	271,0	1817,2	1,2	66,6	0,3	5,3	486,2	1021,5	308,5	19,2
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

День №5

Пятница

Завтрак

221/2016	ДС Макароны изд. запеченные с сыром 150	150,0	6,9	6,8	28,7	180,1	0,1	0,0	0,0	0,2	24,9	55,6	24,2	1,2
422/2013	ДС Овощи отварные - морковь 50	50,0	0,0	1,8	1,8	27,5	0,0	10,7	0,0	0,0	18,5	12,0	6,5	0,3
413/2016	ДС Чай с молоком 200	200,0	3,5	3,1	15,1	102,7	0,1	1,6	0,0	0,2	149,3	110,1	18,0	0,4
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
ИТОГО Завтрак		430,0	12,8	12,0	60,1	381,3	0,2	12,3	0,1	0,5	199,6	203,8	58,6	2,5

Завтрак №2

418/2016	ДС Сок яблочный 150	150,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
ИТОГО Завтрак №2		150,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1

Обед

73/2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60,0	13,1	4,1	1,9	97,2	0,1	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
131/2013	ДС Свекольник 200	200,0	1,7	3,6	9,6	77,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2

ТТК 77	ДС Шницель куриный в соусе 70/20	90,0	6,0	2,4	8,9	114,8	0,0	1,3	0,0	0,3	12,9	47,0	20,5	0,6
330/2016	ДС Каша перловая рассычатая 150	150,0	4,5	4,3	31,7	183,6	0,6	0,0	0,0	0,6	19,3	154,9	19,0	0,9
ТТК 26	ДС Компот из свежих яблок с чурчиной 200	200,0	0,0	0,0	10,4	36,8	0,0	10,1	0,0	0,0	13,1	6,0	5,2	0,2
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед		760,0	29,7	15,1	87,0	633,0	0,9	24,8	0,1	2,9	104,9	388,4	125,0	5,5

Полдник

Полдник	Пшеник 50гр	60,0	1,6	3,8	21,1	125,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
419/2016	ДС Молоко кипяченое 200	200,0	6,1	5,4	10,1	113,3	0,1	2,7	0,0	0,3	252,8	189,6	29,5	0,2
ИТОГО Полдник		260,0	7,7	9,2	31,2	238,3	0,1	12,7	0,0	0,3	268,8	200,6	37,9	2,4

Ужин

25/2013	ДС Салат из сырых овощей (1 вариант)	60,0	0,0	3,1	2,4	39,6	0,0	10,2	0,0	0,0	8,8	16,4	8,9	0,4
362/2016	ДС Рагу овощное 200	200,0	2,3	10,4	33,4	257,7	0,1	10,7	0,1	0,6	59,7	95,8	42,2	1,7
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Ужин		510,0	6,7	14,2	69,6	457,6	0,2	20,9	0,1	0,6	96,6	187,8	76,3	4,2

ИТОГО ЗА День №5		2110,0	57,7	50,5	263,1	1774,2	1,4	73,8	0,3	4,3	680,4	991,1	303,8	16,8
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Завтрак

266/2013	ДС Каша кукурузная молочная жидкая 160	165,0	5,0	6,0	30,0	194,1	0,1	1,1	0,0	0,3	107,4	107,7	20,9	1,0
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	20,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
7/2016	ДС Сыр порциями 20	20,0	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,1	0,1	0,4	176,0	100,0	7,0	0,2
ИТОГО Завтрак		425,0	12,5	12,3	55,7	385,4	0,2	1,2	0,1	0,6	305,7	269,3	49,1	2,9

Завтрак №2

386/2016	ДС Яблоки 150	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,6	3,3
ИТОГО Завтрак №2		150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,6	3,3

Обед

Обед

106/2013	ДС Овощи свежие (овощи натур.) 50	60,0	1,1	3,2	8,0	66,0	0,1	7,3	0,0	1,4	8,4	33,6	12,6	0,5
63/2016	ДС Борщ с капустой и картофелем 180	180,0	1,2	3,5	7,9	67,5	0,0	7,6	0,1	0,5	34,0	32,2	16,7	0,8
406/2013	ДС Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	341,9	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2
ТТК 60	Компот из смеси ягод см 200	200,0	0,0	0,0	13,5	94,0	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	3,2	9,0	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	25,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед		695,0	21,1	22,4	85,2	668,7	0,2	43,0	0,1	2,3	107,1	271,0	92,5	4,8

Полдник

443/2016	ДС Крекель сахарный 60	60,0	4,2	7,9	33,4	198,0	0,2	0,0	0,0	0,3	11,6	45,0	14,6	0,8
418/2016	ДС Сок яблочный 150	190,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
ИТОГО Полдник		250,0	5,0	7,9	48,6	262,0	0,2	3,0	0,0	0,3	22,1	55,5	20,6	2,9

Ужин

119/2013	ДС Икра морковная 60	60,0	0,0	0,0	1,2	33,7	0,0	4,8	0,0	0,0	10,9	20,0	6,7	0,3
229/2016	ДС Омлет натуральный 200	200,0	17,6	34,0	3,4	190,7	0,1	0,3	0,0	0,9	142,8	323,4	24,0	3,6
416/2016	ДС Какао с молоком 200	200,0	4,1	3,5	17,6	109,7	0,1	1,6	0,0	0,0	152,2	124,6	21,3	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	21,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Ужин		501,0	25,4	38,0	43,4	439,8	0,4	6,7	0,1	0,9	319,8	525,7	71,3	5,8

ИТОГО 3А День №6

		2021,0	64,6	81,2	247,6	1821,9	0,9	68,9	0,3	4,2	778,7	1137,9	246,0	19,8
--	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №7

Вторник

Завтрак

386/2016	ДС Яблоки 120	126,0	0,0	0,0	11,8	52,8	0,0	12,0	0,0	0,0	19,2	13,2	10,1	2,6
199/2016	ДС Каша пшеница молочная жидкая 200	200,0	3,1	5,9	25,4	172,9	0,1	0,0	0,0	0,3	12,8	91,4	31,9	1,5
414/2016	ДС Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,1	2,7	14,2	93,3	0,0	1,3	0,0	0,2	125,7	90,0	14,0	0,1
2/2016	ДС Бутерброд с повидлом 55	55,0	1,5	3,9	26,1	146,0	0,1	0,1	0,0	0,4	10,9	29,4	11,3	0,9
ИТОГО Завтрак		581,0	7,7	12,5	77,5	465,0	0,2	13,4	0,1	0,9	168,6	224,0	67,3	5,1

Обед

2. /2013	Салат Витаминный 50	50,0	0,6	5,0	4,1	64,7	0,0	2,7	0,1	2,3	10,7	20,0	9,0	0,4
138/2004	Суп картофельный с рисом 200	180,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ТТК 20	ДС Котлета куриная в соусе 70/20	90,0	4,7	1,9	6,9	114,8	0,0	1,0	0,0	0,2	10,0	36,6	15,9	0,5
418/2013	ДС Пюре гороховое с маслом 140	143,0	10,5	3,2	20,8	200,2	0,3	0,0	0,0	0,0	60,1	168,0	56,3	3,6
394/2016	ДС Компот из смеси сухофруктов 180	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7	0,0	0,4	0,0	0,0	28,6	13,9	5,4	1,1
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		693,0	21,5	15,6	95,0	707,3	0,5	4,8	0,1	4,8	130,8	337,7	121,2	7,4

Полдник

386/2016	ДС Пловды свежие 100	100,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
517/2013	Морут питьевой 200	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2	0,1	1,2	0,0	0,0	238,0	182,0	28,0	0,2
ИТОГО Полдник		300,0	7,4	5,6	25,7	182,2	0,1	11,2	0,0	0,0	254,0	193,0	36,4	2,4

Ужин

251/2016	ДС Запеканка из творога с повидлом 130/30	170,0	12,7	28,7	13,4	285,2	0,1	0,4	0,1	0,6	2535,7	336,5	35,5	1,1
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
386/2016	ДС Пловды свежие 100	120,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6

ИТОГО Ужин	520,0	15,7	29,6	51,9	459,5	0,1	10,4	0,1	0,6	2569,3	375,7	55,0	4,2
ИТОГО ЗА День №7	2094,0	52,3	63,3	250,1	1814,0	0,8	39,8	0,4	6,3	3122,6	1130,3	279,8	19,1

День №8

Среда

Завтрак

199/2016 ДС Каша манная молочная жидкая 200	200,0	3,2	5,1	21,5	144,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,7	28,1	5,6	0,3
3/2016 ДС Бутерброд с сыром 45	45,0	4,7	6,9	14,6	140,1	0,1	0,1	0,0	0,4	96,1	77,6	13,4	0,7
412/2016 ДС Чай с лимоном 200	200,0	0,0	0,0	9,5	38,7	0,0	1,9	0,0	0,0	12,5	3,2	1,7	0,3
108/2013 ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Завтрак	475,0	9,9	12,4	55,6	374,8	0,2	2,0	0,1	0,7	127,8	156,3	34,8	2,5

Завтрак №2

386/2016 ДС Плоды свежие 100	120,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
ИТОГО Завтрак №2	120,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2

Обед

60/2013 Салат из свежих овощей с яблоками 50	50,0	0,0	5,0	4,1	65,5	0,0	2,8	0,0	2,3	18,5	20,5	10,5	0,7
73/2016 ДС Шницель из свежей капусты с картофелем 200	200,0	1,4	3,9	6,8	82,8	0,0	14,8	0,0	0,4	34,7	38,1	17,8	0,6
ТТК 21 ДС Тефтели рыбные с соусом 80/20	100,0	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2	0,0	0,7	37,0	86,6	27,8	1,0
339/2016 ДС Картофельное пюре 150	150,0	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2	0,0	0,6	37,0	86,6	27,8	1,0
390/2016 ДС Компот из свежих яблок 200	200,0	0,0	0,0	21,5	97,6	0,0	1,5	0,0	0,0	13,0	4,0	3,2	0,8
108/2013 ДС Хлеб пшеничный 40	40,0	3,1	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	34,8	13,2	0,8
108/2013 ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	40,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Обед	780,0	12,7	19,3	102,5	667,2	0,4	55,5	0,1	4,0	159,9	318,0	114,4	6,1

Полдник

590 (2013) Печенье Кременское	60,0	0,6	1,8	10,8	101,8	0,0	10,0	0,0	0,9	16,0	11,0	8,4	2,2
505/2013 ДС Кисель из облепихи 200	200,0	0,0	0,0	16,1	108,0	0,0	22,0	0,0	0,2	7,5	8,3	5,3	0,2
ИТОГО Полдник	260,0	0,6	1,8	26,9	209,8	0,0	32,0	0,0	1,1	23,5	19,3	13,7	2,4

Ужин

ТТК 77 ДС Фрикадельки из свинины, птицы в соусе 70/20	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
423/2013 Капуста тушеная 120	140,0	4,4	4,4	4,7	75,6	0,0	20,4	0,0	0,8	48,8	66,0	28,8	1,2
413/2016 ДС Чай с молоком 200	200,0	3,5	3,1	15,1	102,7	0,1	1,6	0,0	0,2	149,3	110,1	18,0	0,4
108/2013 ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013 ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Ужин	490,0	22,1	16,8	49,1	439,1	0,3	22,1	0,1	1,4	228,9	341,3	82,1	4,7

ИТОГО ЗА День №8	2125,0	45,9	50,9	248,8	1756,9	0,9	121,6	0,3	7,2	556,1	845,9	253,4	17,9
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №9

Четверг

Завтрак

Завтрак

260/2013	ДС Каша "Дружба" 200	200,0	12,9	7,4	5,3	140,2	0,2	9,7	5,6	0,8	24,3	221,0	12,6	4,6
386/2016	ДС Яблоки 150	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	16,5	12,6	3,3
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	9,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 35	35,0	2,5	0,3	15,5	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	27,8	10,6	0,6
ИТОГО Завтрак		585,0	16,0	8,3	44,8	326,4	0,2	24,7	5,6	0,8	66,3	267,5	37,0	8,8

Обед

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 50	50,0	0,0	2,6	5,1	48,0	0,1	6,6	0,0	1,2	9,5	24,5	10,5	0,4
87/2016	ДС Суп картофельный с горохом 180	180,0	4,0	3,8	11,8	97,0	0,2	4,2	0,1	0,5	27,4	62,8	25,4	1,5
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
414/2013	Рис отварной 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
ТТК 25	ДС Компот из яблоки и яблок 200	200,0	0,0	0,0	12,5	47,0	0,0	26,8	0,0	0,2	18,2	8,4	9,0	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	20,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		710,0	16,6	15,3	88,5	560,3	0,4	38,9	0,2	2,4	84,7	272,9	108,2	4,9

Полдник

453/2016	ДС Булочка Дорожная 60	60,0	4,1	8,4	31,3	198,0	0,1	0,0	0,0	0,1	11,2	38,5	15,7	0,7
420/2016	ДС Молудт питьевой 190	190,0	1,8	4,8	8,0	82,3	0,1	0,6	0,0	0,0	23,6	174,8	26,6	0,2
ИТОГО Полдник		250,0	5,9	13,2	39,3	280,3	0,2	0,6	0,1	0,1	246,8	213,3	42,3	0,9

Ужин

119/2013	Икра свекольная 50	50,0	0,0	3,5	5,1	57,5	0,0	4,0	0,0	1,9	22,0	29,0	15,0	0,9
ТТК 72	Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 70/30	100,0	7,6	7,5	5,5	181,0	0,0	9,8	0,0	0,0	28,0	81,8	16,7	1,2
337/2016	ДС Картофель отварной в молоке 150	150,0	3,5	3,7	32,0	126,6	0,1	16,2	0,0	0,6	29,7	97,5	27,9	0,9
412/2016	ДС Чай с лимоном 200	200,0	0,0	0,0	9,5	38,7	0,0	1,9	0,0	0,0	12,5	3,2	1,7	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
ИТОГО Ужин		530,0	13,5	15,0	66,6	474,8	0,2	31,8	0,0	2,5	99,1	237,6	71,2	3,9

ИТОГО ЗА День №9		2075,0	52,0	51,8	239,2	1641,8	1,0	96,0	5,8	5,7	496,9	991,3	258,6	18,5
-------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №10

Пятница

Завтрак

182/2016	ДС Каша ячневая молочная вязкая 200	200,0	4,3	5,2	27,4	174,2	0,1	0,0	0,0	0,4	36,1	146,6	21,2	0,8
7/2016	ДС Сыр порцими 15	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,1	0,0	0,3	132,0	75,0	5,3	0,2
413/2016	ДС Чай с молоком 200	200,0	3,5	3,1	15,1	102,7	0,1	1,6	0,0	0,2	149,3	110,1	18,0	0,4
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	20,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
ИТОГО Завтрак		435,0	12,9	12,9	52,2	378,2	0,2	1,7	0,1	0,9	322,0	359,5	55,1	2,0

Завтрак №2

418/2016	ДС Сок яблочный 150	180,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
ИТОГО Завтрак №2		180,0	0,8	0,0	15,2	64,0	0,0	3,0	0,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1

Обед

Обед

463/2013	Маринада овощной с томатом 50	50,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0	1,0
134/2013	Рассольник Ленинградский 200	200,0	1,6	4,2	13,0	97,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	90,0	18,7	13,8	9,4	196,2	0,1	0,4	0,0	0,5	17,5	89,5	15,3	1,3
330/2016	ДС Каша гречневая рассыпчатая 120	130,0	4,5	6,3	28,3	178,8	0,2	0,0	0,0	0,1	10,9	149,6	99,6	3,3
513/2013	ДС Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	21,7	88,9	0,0	1,9	0,0	0,1	9,9	7,2	6,3	0,6
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 20	20,0	1,6	0,2	9,7	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	27,8	10,6	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	1,3	0,2	6,7	34,7	0,1	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Обед		720,0	27,9	28,9	95,0	711,9	0,5	13,2	0,1	4,9	88,7	390,9	180,1	8,4

Полдник
Полдник

590/2013	Печенье Сахарное	20,0	1,8	2,4	28,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
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
ИТОГО Полдник		220,0	2,3	2,4	55,6	214,3	0,0	0,5	0,0	0,9	35,3	41,5	12,0	2,0

Ужин

2/2013	Салат Витаминный 60	60,0	13,1	4,1	1,9	97,2	0,1	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
362/2016	ДС Рагу овощное 200	200,0	2,3	10,4	43,4	257,7	0,1	10,7	0,1	0,6	59,7	95,8	42,2	1,7
411/2016	ДС Чай с сахаром 200	200,0	0,0	0,0	19,3	37,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	2,1	1,2	0,3
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 30	30,0	2,4	0,3	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	26,1	9,9	0,6
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО Ужин		520,0	19,8	15,2	79,1	515,2	0,3	16,9	0,1	2,5	99,8	223,0	87,8	4,6

ИТОГО ЗА День №10		2075,0	63,7	59,4	297,1	1893,6	1,0	35,3	0,2	9,1	556,2	1025,5	341,0	19,1
-------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	--------	-------	------

Энергетическая ценность за 10 дней			Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА День			558,8	626,3	2594,6	17997,9	10,1	744,4	8,4	57,6	10988,3	10227,2	2749,8	185,0

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в День		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА День		55,9	62,6	259,5	1799,8	1,0	74,4	0,8	5,8	1098,8	1022,7	275,0	18,5

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2004, Пермь, 2008, Пермь, 2013, «Хлебпродинформ» Москва 2004,
Москва-Дели 2011, ТТК, разработанные ООО «Большая Перемена НСК» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска