

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

Калашникова Л.А.
Калашникова Л.А.

" 26 " 08 2026 г.

Разработано и утверждено:
Гендиректор
ООО "Большая Перемена Нск"
Е.Е. Даниленко
Е.Е. Даниленко
2026 г.

Примерное циклическое десятидневное МЕНЮ для детей возрастной категории 1-3 лет, питающихся в школьной столовой, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

ДШО 1-3 лет

Вводится с 1 сентября 2026 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	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 пшеничная молочная жидкая 150	150,0	2,4	4,4	19,1	129,7	0,1	0,0	19,4	0,0	9,6	68,5	23,9	0,8
411/2016	ДС Чай с сахаром 180	180,0	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	1,9	1,1	0,2
7/2016	ДС Сыр порционный 10	10,0	2,3	3,0	0,0	36,0	0,0	0,1	0,0	0,3	88,0	50,0	3,5	0,1
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		375,0	7,3	7,7	43,0	282,1	0,1	0,1	19,4	0,3	114,5	148,3	39,1	1,8

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	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

4./2013	Салат из б/к капусты с морковью 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
82/2016	ДС Рассольник Ленинградский 150	150,0	1,3	3,1	9,9	72,5	0,1	4,5	0,2	2,4	15,9	43,2	15,5	0,6
ТТК №2	ДС Тефтели. Ежики свиная/птица в соусе 50/20	70,0	5,2	5,7	6,8	99,8	0,0	0,7	0,0	0,5	15,3	73,3	10,0	1,1
335/2016	ДС Макароны изд. отварные 150	110,0	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 150	150,0	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 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 10	10,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4
ИТОГО Обед		540,0	14,5	15,7	79,3	520,9	0,3	8,4	0,2	4,1	67,4	220,7	73,9	5,0

Полдник

Полдник

52/2016	ДС Булочка Домашняя 50	50,0	3,6	6,3	27,0	159,0	0,1	0,0	0,2	0,4	9,9	35,0	13,7	0,7
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 Полдник		200,0	4,4	6,3	42,2	223,0	0,1	3,0	0,2	0,4	20,4	45,5	19,7	2,8

Ужин

229/2016	ДС Омлет натуральный 150	130,0	13,2	25,5	2,5	143,0	0,1	0,2	346,2	0,7	107,1	242,5	18,0	2,7
19/2013	ДС Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30,0	0,2	0,0	0,7	20,2	0,0	2,9	0,0	0,0	6,6	12,0	4,0	0,2
416/2016	ДС Какао с молоком 180	180,0	3,7	3,2	15,8	98,7	0,1	1,4	1,4	0,2	137,0	112,1	19,2	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
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 Ужин	380,0	20,0	29,1	35,4	343,9	0,3	4,5	347,6	0,9	262,3	426,0	61,2	4,7

ИТОГО ЗА День №1

1645,0	46,8	59,4	214,6	1435,9	0,9	31,0	367,4	5,7	488,6	857,1	206,4	17,6
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-------	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник

Завтрак

Завтрак

199/2016	ДС Каша рисовая молочная жидкая 150	150,0	1,6	3,7	16,4	105,5	0,0	0,0	0,0	0,3	3,6	34,7	11,1	0,2
414/2016	ДС Кофейный напиток с молоком 150	150,0	2,3	2,0	10,6	70,0	0,0	1,0	0,0	0,1	94,3	67,5	10,5	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	355,0	5,4	9,6	53,1	321,5	0,1	1,1	0,1	0,8	108,8	131,6	32,9	1,2

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	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
-------	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Обед

Обед

17/2013	Салат из свежих огурцов 30	30,0	0,5	3,0	1,8	36,6	0,0	1,4	0,0	1,4	6,6	15,9	8,1	0,2
63/2016	ДС Борщ с капустой и картофелем 150	150,0	1,0	2,9	6,6	56,3	0,0	6,3	0,0	0,3	28,3	26,8	14,0	0,6
407/2013	ДС Рагу из птицы 160	160,0	14,0	1,1	16,6	282,1	0,2	9,5	0,0	2,8	22,8	127,1	35,6	1,7
417/2016	ДС Напиток из шиповника 150	150,0	0,6	0,3	18,7	79,0	0,0	90,0	0,0	0,0	16,0	2,6	2,6	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 15	15,0	1,2	0,2	7,3	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	13,1	5,0	0,3
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 15	15,0	1,0	0,2	5,0	26,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,3	23,7	7,1	0,6
	ИТОГО Обед	520,0	18,3	7,7	56,0	515,5	0,3	107,2	0,1	4,5	82,5	209,2	72,4	3,9

Полдник

Полдник

443/2016	ДС Крекель сахарный 50	50,0	3,5	6,5	27,9	165,0	0,1	0,0	0,1	0,6	8,0	29,3	4,7	0,4
----------	------------------------	------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

420/2016	ДС Йогурт пищевой 150	150,0	1,4	3,8	6,3	65,0	0,1	0,5	0,0	0,0	186,0	138,0	21,0	0,2
----------	-----------------------	-------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

	ИТОГО Полдник	200,0	4,9	10,3	34,2	230,0	0,1	0,5	0,1	0,6	194,0	167,3	25,7	0,6
--	---------------	-------	-----	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

Ужин

251/2016	ДС Запеканка из творога /повидло 110/20	130,0	10,3	23,3	10,9	231,7	0,1	0,3	0,1	0,5	162,0	231,3	24,4	0,8
411/2016	ДС Чай с сахаром 150	150,0	0,1	0,0	7,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,6	0,9	0,2
386/2016	ДС Яблоко 100	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,4	2,2
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 Ужин	400,0	12,4	23,9	37,4	351,0	0,1	10,3	0,1	0,5	190,6	271,7	44,3	3,8

ИТОГО ЗА День №2

1625,0	41,8	51,5	195,9	1482,0	0,6	122,1	0,3	6,4	586,4	790,3	181,2	11,6
--------	------	------	-------	--------	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №3

Среда

Завтрак

199/2016	ДС Каша манная молочная жидкая 150	155,0	2,4	3,8	16,1	108,0	0,1	0,0	0,0	0,5	6,5	21,1	4,2	0,2
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
412/2016	ДС Чай с лимоном 150	150,0	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	1,4	0,0	0,0	9,4	2,4	1,3	0,2
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 Завтрак		360,0	7,5	9,4	41,2	280,7	0,2	1,5	0,1	0,8	97,6	115,5	25,3	1,8

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
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

Обед

2./2013	Салат Витаминный 30	30,0	0,5	2,7	2,6	37,7	0,0	2,1	0,0	1,4	7,7	17,2	9,2	0,3
87/2016	ДС Суп картофельный с горохом 150	150,0	3,3	3,2	9,8	80,9	0,1	3,5	0,1	0,2	22,8	52,3	21,2	1,2
ТТК 102	Судле куриные с рисом в соусе 60/30	90,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
336/2016	ДС Картофель отварной 120	120,0	2,3	3,5	18,4	113,9	0,1	16,8	0,0	0,2	11,7	63,8	23,5	0,9
511/2013	ДС Компот из облепихи 150	150,0	0,2	0,0	13,6	55,7	0,0	6,8	0,0	0,2	5,3	6,3	2,0	0,2
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		580,0	17,9	22,6	70,2	565,2	0,3	30,4	0,1	2,2	90,5	323,2	105,4	5,3

Полдник

Полдник

590/2013	Печенье Кременевское	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
419/2016	ДС Молоко кипяченое 150	150,0	4,6	4,1	7,6	85,0	0,1	2,1	0,0	0,2	189,6	142,2	22,1	0,2
ИТОГО Полдник		210,0	5,2	5,9	18,4	186,8	0,1	12,1	0,0	1,1	205,6	153,2	30,5	2,4

Ужин

ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 50/30	80,0	9,1	8,0	4,9	127,7	0,0	0,5	0,0	0,3	26,6	64,3	10,3	0,8
335/2016	ДС Макароны изд. отварные 120	120,0	4,4	3,6	21,2	134,8	0,0	0,0	0,0	0,6	3,9	29,7	16,9	0,9
390/2016	ДС Компот из свежих яблок 150	150,0	0,0	0,0	21,5	87,8	0,0	1,5	0,0	0,0	13,0	4,0	3,2	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
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		410,0	17,9	12,3	72,1	473,3	0,2	2,0	0,1	1,0	60,9	171,5	54,4	4,3

ИТОГО ЗА День №3

ИТОГО ЗА День №3		1710,0	49,3	50,2	217,0	1574,3	0,9	49,0	0,2	5,1	465,1	773,9	221,6	15,9
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №4

Четверг

Завтрак

182/2016	ДС Каша ячневая молочная вязкая 150	155,0	3,3	4,1	21,2	135,0	0,1	0,0	0,0	0,6	28,0	113,6	16,4	0,7
411/2016	ДС Чай с сахаром 150	150,0	0,1	0,0	7,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,6	0,9	0,2
7/2016	ДС Сыр порцими 10	10,0	2,3	3,0	0,0	36,0	0,0	0,1	0,0	0,3	88,0	50,0	3,5	0,1
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 Завтрак	355,0	8,6	7,5	44,6	281,0	0,2	0,1	0,0	0,9	135,6	224,6	40,8	2,4
---------------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

Завтрак №2

386/2016 ДС Подпы свежее 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
ИТОГО Завтрак №2	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

Обед

Обед

76 /2013 Винерет овощной 30	30,0	0,4	3,0	2,5	38,8	0,0	1,6	0,1	1,4	6,4	12,0	5,4	0,2
150/2013 ДС Суп картофельный с рыбой 150	150,0	5,2	5,0	8,6	100,4	0,2	5,5	0,1	0,3	27,2	105,9	28,4	0,8
ТК 44 ДС Кулеши из гречки со свиной 160	160,0	11,2	20,1	16,4	209,3	0,3	0,6	0,0	0,2	15,6	164,2	67,8	3,4
394/2016 ДС Компот из смеси сухофруктов 150	150,0	0,3	0,0	20,8	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	23,9	11,6	4,5	0,9
108/2013 ДС Хлеб пшеничный 15	15,0	1,2	0,2	7,3	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	13,1	5,0	0,3
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	525,0	19,6	28,5	62,3	503,5	0,6	8,0	0,2	1,9	83,6	338,3	120,5	6,4

Полдник

Полдник

453/2016 ДС Булочка Дорожная 50	50,0	3,4	7,0	26,1	165,0	0,1	0,0	0,0	0,6	9,3	32,1	13,1	0,6
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
ИТОГО Полдник	200,0	4,2	7,0	41,2	233,3	0,1	3,0	0,0	0,6	19,8	42,6	19,1	2,7

Ужин

106/2013 ДС Помидоры свежие(овощи натур)30	30,0	0,2	0,0	0,7	20,2	0,0	2,9	0,0	0,0	6,6	12,0	4,0	0,2
ТК 20 ДС Тефтели рыбные с соусом 50/20	70,0	6,0	3,7	5,9	80,9	0,1	0,3	0,0	0,5	20,9	80,1	17,6	0,5
339/2016 ДС Картофельное пюре 120	120,0	2,5	3,8	16,4	110,0	0,1	14,5	0,0	0,1	29,6	69,3	22,2	0,8
412/2016 ДС Чай с лимонном 150	150,0	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	1,4	0,0	0,0	9,4	2,4	1,3	0,2
108/2013 ДС Хлеб пшеничный 32	32,0	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	402,0	11,2	7,8	44,6	311,1	0,2	19,1	0,0	0,6	73,4	189,9	55,0	2,4

ИТОГО ЗА День №4

ИТОГО ЗА День №4	1582,0	44,2	51,4	207,4	1394,9	1,2	40,2	0,3	4,0	328,4	806,5	243,7	16,1
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №5

Пятница

Завтрак

Завтрак

221/2016 ДС Макароны изд. запеченные с сыром 130	130,0	6,0	5,9	24,9	156,1	0,1	0,0	0,0	0,3	21,6	48,2	21,0	1,1
422/2013 ДС Овощи отварные - морковь 30	30,0	0,0	1,1	1,1	16,5	0,0	6,4	0,0	0,0	11,1	7,2	3,9	0,2
413/2016 ДС Чай с молоком 150	150,0	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	1,2	0,0	0,1	112,0	82,6	13,5	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
ИТОГО Завтрак	330,0	10,3	9,5	47,0	296,9	0,1	7,6	0,1	0,4	149,3	165,8	49,0	2,2

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

Обед

73/2013 Салат картофельный с кукурузой и морковью 30	30,0	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 150	150,0	1,3	2,7	7,2	58,2	0,1	5,5	0,0	0,2	22,7	41,6	26,9	0,9

ТТК 22	ДС Шницель куриный в соусе 60/20	80,0	5,3	2,1	7,9	102,0	0,1	1,2	0,0	0,3	11,5	41,8	18,2	0,5
330/2016	ДС Каша перловая рассыпчатая 120	120,0	3,6	3,5	25,4	146,9	0,5	0,0	0,0	0,5	15,4	123,9	15,2	0,7
ТТК 26	ДС Компот из свежих яблок с ч/рябиной 200	150,0	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 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		580,0	27,0	12,9	74,0	546,8	0,8	22,9	0,1	2,9	88,6	322,6	105,2	4,5

Полдник

Полдник	Пряник, 50гр	50,0	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 150	150,0	4,6	4,1	7,6	85,0	0,1	2,1	0,0	0,2	189,6	142,2	22,1	0,2
ИТОГО Полдник		200,0	6,2	7,9	28,7	210,0	0,1	12,1	0,0	0,2	205,6	153,2	30,5	2,4

Ужин

6./2013	ДС Салат из б/к капусты с яблоками 30	30,0	0,3	1,9	1,4	23,7	0,0	6,1	0,0	0,0	5,3	9,9	5,3	0,3
362/2016	ДС Рагу овощное 150	150,0	1,7	7,8	15,8	193,3	0,1	9,2	0,0	0,2	44,7	71,8	31,6	1,3
411/2016	ДС Чай с сахаром 180	180,0	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	1,9	1,1	0,2
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	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		410,0	5,7	10,3	45,3	349,9	0,2	15,3	0,0	0,2	74,7	158,9	62,6	3,7
ИТОГО ЗА День №5		1670,0	50,0	40,6	210,2	1467,6	1,2	60,9	0,2	3,7	528,7	811,0	253,3	14,9

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

265/2013	ДС Каша кукурузная молочная жидкая 130	130,0	3,9	4,8	23,6	152,9	0,1	0,0	0,0	0,2	84,6	84,9	16,5	0,8
411/2016	ДС Чай с сахаром 180	180,0	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	1,9	1,1	0,2
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 10	10,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4
7/2016	ДС Сыр порциями 10	10,0	2,3	3,0	0,0	36,0	0,0	0,1	0,0	0,3	88,0	50,0	3,5	0,1
ИТОГО Завтрак		350,0	8,5	8,1	45,0	287,2	0,2	0,1	0,0	0,5	190,3	180,5	36,3	2,2

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	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 Огуцы свежие(овощи натур)30	30,0	0,0	1,6	4,0	33,0	0,0	3,7	0,0	0,7	4,2	16,8	6,3	0,2
63/2016	ДС Борщ с капустой и картофелем 150	150,0	1,0	2,9	6,6	56,3	0,0	6,3	0,0	0,3	28,3	26,8	14,0	0,6
406/2013	ДС Плов из отварной птицы 160	160,0	12,2	12,1	28,9	273,5	0,0	1,0	0,0	0,4	25,2	101,3	23,6	1,0
ТТК 60	Компот из смеси ягод см 150	150,0	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	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 15	15,0	1,0	0,2	5,0	26,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,3	23,7	7,1	0,6
ИТОГО Обед		525,0	15,8	17,0	67,7	530,1	0,2	37,8	0,1	1,4	85,8	199,7	70,6	3,6

Полдник

ИТОГО ЗА День №7	1650,0	41,3	52,2	210,3	1440,7	0,8	35,6	0,3	5,1	716,3	917,1	241,9	17,1
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №8

Среда
Завтрак

199/2016	ДС Каша манная молочная жидкая 150	155,0	2,4	3,8	16,1	108,0	0,1	0,0	0,0	0,5	6,5	21,1	4,2	0,2
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
412/2016	ДС Чай с лимонном 150	150,0	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	1,4	0,0	0,0	9,4	2,4	1,3	0,2
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 Завтрак		360,0	7,5	9,4	41,2	280,7	0,2	1,5	0,1	0,8	97,6	115,5	25,3	1,8

Завтрак №2

386/2016	ДС Подары 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
ИТОГО Завтрак №2		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

Обед

60/2013	Салат из свежкы с яблоками 30	30,0	0,0	3,0	2,5	39,3	0,0	1,7	0,0	1,4	11,1	12,3	6,3	0,4
73/2016	ДС Ци из свежкы капусты с картофелем 150	180,0	1,3	3,5	6,1	61,0	0,0	13,3	0,0	0,3	31,2	34,3	16,0	0,6
ТТК №20	ДС Тертели рыбные с соусом 60/20	80,0	6,8	4,2	6,8	92,4	0,1	0,4	0,1	0,6	23,9	91,6	20,1	0,6
339/2016	ДС Картофельное пюре 120	120,0	2,5	3,8	16,4	110,0	0,1	14,5	0,0	0,1	29,6	69,3	22,2	0,8
390/2016	ДС Компот из свежкы яблок 180	180,0	0,0	0,0	21,5	87,8	0,0	1,5	0,0	0,0	13,0	4,0	3,2	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
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		650,0	15,0	15,2	77,8	513,5	0,3	31,4	0,1	2,4	126,2	285,0	91,8	5,1

Полдник

Полдник

590 (2013	Печенье Кременькульское	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 150	150,0	0,2	0,0	16,1	81,0	0,0	20,0	0,0	0,2	7,5	8,3	5,3	0,2
ИТОГО Полдник		210,0	0,8	1,8	26,9	182,8	0,0	30,0	0,0	1,1	23,5	19,3	13,7	2,4

Ужин

ТТК 77	ДС Фрикадельки из свинины, птицы в соусе 50/20	70,0	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	110,0	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 150	170,0	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	1,2	0,0	0,1	112,0	82,6	13,5	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		410,0	21,3	16,0	45,3	413,4	0,2	21,7	0,1	1,3	191,6	313,8	77,6	4,6

ИТОГО ЗА День №8	1730,0	45,2	43,0	205,9	1456,4	0,7	94,6	0,3	5,6	454,9	744,6	216,8	16,1
------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №9

Четверг
Завтрак

260/2013	ДС Каша "Дружба" 150	150,0	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	99,0	23,0	0,4
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 180	180,0	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	1,9	1,1	0,2
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		515,0	7,1	9,6	57,4	352,1	0,1	16,0	0,1	0,2	135,9	145,3	47,2	4,6

Обед

44/2013	Салат из б/к капусты и свеклы 30	30,0	0,0	1,6	3,1	28,8	0,0	3,9	0,0	0,7	5,7	14,7	6,3	0,2
87/2016	ДС Суп картофельный с горохом 150	150,0	3,3	3,2	9,8	80,9	0,1	3,5	0,1	0,2	22,8	52,3	21,2	1,2
ТТК №21	Биточки куриные в соусе 50/30	80,0	6,9	2,2	6,6	73,6	0,0	1,1	0,0	0,3	10,7	47,0	17,1	0,5
414/2013	Рис отварной 100	110,0	2,5	4,0	22,5	136,4	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	47,2	15,2	0,4
ТТК25	ДС Компот из облепихи и яблок 150	150,0	0,0	0,0	9,4	35,3	0,0	20,1	0,0	0,1	13,7	6,3	6,8	0,5
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 15	15,0	1,2	0,2	7,3	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	13,1	5,0	0,3
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		555,0	15,2	11,4	65,4	425,2	0,3	28,6	0,1	1,5	66,8	212,1	81,0	3,9

Полдник

453/2016	ДС Булочка Дорожная 50	50,0	3,4	7,0	26,1	165,0	0,1	0,0	0,0	0,6	9,3	32,1	13,1	0,6
420/2016	ДС Йогурт питьевой 150	150,0	1,4	3,8	6,3	65,0	0,1	0,5	0,0	0,0	186,0	138,0	21,0	0,2
ИТОГО Полдник		200,0	4,8	10,8	32,4	230,0	0,2	0,5	0,1	0,6	195,3	170,1	34,1	0,8

Ужин

119/2013	Икра свекольная 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
ТТК №5	Голубцы ленивые (свинина/птица) с соусом 60/30	90,0	10,5	6,4	4,7	156,2	0,0	8,4	0,1	0,2	24,0	70,1	14,3	1,0
337/2016	ДС Картофель отварной в молоке 120	120,0	2,8	3,0	15,8	101,3	0,0	12,9	0,0	0,5	47,8	78,0	22,3	0,7
412/2016	ДС Чай с лимоном 150	150,0	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	1,4	0,0	0,0	9,4	2,4	1,3	0,2
ИТОГО Ужин		390,0	13,4	11,5	30,7	321,0	0,0	25,0	0,1	1,8	94,4	167,9	46,9	2,4
ИТОГО ЗА День №9		1660,0	40,5	43,3	185,9	1328,2	0,6	70,2	0,4	4,1	492,4	695,4	209,1	11,7

День №10

Пятница

Завтрак

182/2016	ДС Каша ячневая молочная вязкая 150	150,0	3,3	4,1	21,2	135,0	0,1	0,0	0,0	0,6	28,0	113,6	16,4	0,7
7/2016	ДС Сыр порцирами 10	10,0	2,3	3,0	0,0	36,0	0,0	0,1	0,0	0,3	88,0	50,0	3,5	0,1
413/2016	ДС Чай с молоком 180	170,0	3,0	2,6	12,8	87,3	0,0	1,3	0,0	0,1	126,9	93,6	15,3	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
ИТОГО Завтрак		350,0	10,2	9,9	43,7	305,6	0,1	1,4	0,1	1,0	247,5	285,0	45,8	1,7

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

Обед

463/2013	Маринад овощной с томатом 30	30,0	0,0	2,1	3,1	34,5	0,0	2,4	0,0	1,1	13,2	17,4	9,0	0,5
82/2016	ДС Рассольник Ленинградский 150	150,0	1,3	3,1	9,9	72,5	0,1	4,5	0,2	2,4	15,9	43,2	15,5	0,6
ТТК34	Котлета мясная (свинина/птица) с соусом 50/30	80,0	7,7	12,2	8,4	174,4	0,1	0,4	0,0	0,4	15,6	79,5	13,6	1,1
330/2016	ДС Каша гречневая рассыпчатая 120	110,0	4,5	6,3	28,3	178,8	0,2	0,0	0,0	0,1	10,9	149,6	99,6	3,3

511/2013	Компот из клубники 150	150,0	0,3	0,0	17,2	71,0	0,0	6,0	0,0	0,0	11,0	10,0	9,0	0,4
108/2013	ДС Хлеб пшеничный 15	10,0	1,2	0,2	7,3	35,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	13,1	5,0	0,3
108/2013	ДС Хлеб ржано-пшеничный 10	12,0	0,6	0,1	3,3	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	3,5	15,8	4,7	0,4
ИТОГО Обед		542,0	15,6	24,0	77,5	584,0	0,5	13,3	0,3	4,0	73,5	328,6	156,3	6,6

Подлник
Полдник

590 (2013)	Печенье Сахарное	20,0	1,8	2,4	18,6	104,3	0,0	0,0	0,0	0,9	7,3	22,5	5,0	0,5
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
ИТОГО Полдник		200,0	2,2	2,4	43,6	206,0	0,0	0,4	0,0	0,9	35,9	36,4	10,4	1,6

Ужин

2/2013	Салат Витаминный 30	30,0	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 150	150,0	1,7	7,8	15,8	193,3	0,1	9,2	0,0	0,2	44,7	71,8	31,6	1,3
411/2016	ДС Чай с сахаром 150	160,0	0,1	0,0	7,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,6	0,9	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 Ужин		400,0	19,3	12,6	49,2	441,5	0,3	15,3	0,0	2,1	82,1	198,5	76,9	4,1
ИТОГО ЗА День №10		1642,0	48,1	48,9	229,2	1601,1	0,9	33,4	0,4	8,0	449,5	859,0	295,4	16,2

Энергетическая ценность за 10 дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день		456,4	501,8	2002,0	14637,3	8,6	597,4	717,6	51,1	5091,2	8117,4	2260,7	153,5

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день	45,6	50,2	200,2	1463,7	0,9	59,7	71,8	5,1	509,1	811,7	226,1	15,4

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, Удобрительных учреждений, Москва 2004, Москва-Дели 2011, ТТК, разрабатывающие ООО «Большая Перемена Нис» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска