

Согласовано:
Директор МАОУ "Гимназия №7 "Сибирская"

Капашникова 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, родители которых были мобилизованы и другие участники СВО, обучающихся в ООО "Большая Перемена Нск"

Участие, родители которых были мобилизованы и другие участники СВО

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	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Неделя №1
День №1
Понедельник

Завтрак

267/2013	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205,0	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	1,5	0,1	0,2	144,6	193,0	43,0	1,2					
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	1,0	1,0	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	0,0	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	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2				
ИТОГО Комплекс №1		595,0	12,9	10,1	92,5	548,3	0,3	14,6	0,1	0,8	193,3	282,6	74,5	5,8					

Обед

Комплекс №2

134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9					
ТТК 33	Тедтели Ежики свиная/пшеница в соусе томат 60/30	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					
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	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	1,0	1,0	1,0	0,3					
108/2013	Хлеб пшеничный 60	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,0	0,0	0,7	11,0	3,0	3,0	0,7					
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6					
ИТОГО Комплекс №2		820,0	24,0	25,9	119,0	830,9	0,3	9,5	0,1	4,5	77,3	306,6	77,9	5,7					

Комплекс №3

134/2013	Рассольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9					
ТТК 33	Кулеш из гречки со свиной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1					
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	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					
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		800,0	27,0	36,6	107,6	872,0	0,7	9,4	0,1	3,8	78,3	433,2	162,8	8,2					

День №2
Вторник

Завтрак

Комплекс №1

268/2013	Каша рисовая молочная жидкая 200/3	203,0	5,5	8,6	32,4	229,4	0,1	1,5	0,1	0,2	143,4	151,8	31,6	0,4					
112/2013	Яблоки 140	140,0	0,0	0,0	13,7	65,8	0,0	14,0	0,0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1					
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200,0	3,2	2,9	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,1	126,0	90,0	14,0	0,1					
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 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 Комплект№1		623.0	14.5	12.3	96.8	546.0	0.3	16.8	0.1	1.1	312.3	337.1	79.3	5.3

Комплект№2														
126/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.1	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.3	1.2
407/2013	Рагу из птицы 240	240.0	18.9	19.7	21.8	340.1	0.2	14.3	0.0	4.3	34.3	190.6	53.5	2.5
ТТК	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200.0	3.2	2.9	15.9	96.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
106/2013	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
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 Комплект№2		810.0	32.5	28.8	98.3	780.7	0.4	25.9	0.0	7.4	227.8	467.4	130.3	6.8

Обед														
Комплект№3														
126/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.1	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.3	1.2
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	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
416/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185.0	17.5	5.4	46.5	256.3	0.4	0.0	0.0	0.0	100.8	281.7	94.5	5.9
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
106/2013	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 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
ИТОГО Комплект№3		815.0	35.1	25.1	127.6	836.4	0.7	80.7	0.1	3.5	188.8	522.9	164.8	12.0

День №3														
Среда														
Завтрак														
Комплект№1														
262/2013	Каша манная Молочная жидкая 200/3	203.0	6.2	7.5	30.8	215.4	0.1	1.4	0.1	0.5	132.8	121.2	20.2	0.4
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
494 /2013	Чай с лимоном 200	200.0	0.1	0.0	15.2	61.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
91/2013	Бутерброд с сыром (2 вар.)35	35.0	5.0	8.1	7.4	123.0	0.0	0.1	0.1	0.3	137.0	99.0	10.0	0.3
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40.0	2.6	0.5	13.6	72.4	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	63.2	18.8	1.6
ИТОГО Комплект№1		578.0	13.9	16.1	76.8	518.8	0.2	14.3	0.1	1.0	314.1	298.4	60.0	4.9

Комплект№2														
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250.0	2.3	4.2	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
ТТК 101	Суфле 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
426/2013	Картофель отварной 180	180.0	3.4	8.8	22.8	183.6	0.2	25.0	0.1	0.2	19.8	93.6	36.0	1.4
ТТК	Чай с лимоном 200гр	200.0	0.1	0.0	15.2	201.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
106/2013	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
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 Комплект№2		820.0	22.1	28.1	103.2	904.6	0.5	37.8	0.1	1.2	110.4	387.8	118.8	6.0

Обед														
Комплект№3														
144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250.0	2.3	4.2	15.1	108.0	0.2	8.7	0.0	0.2	19.0	65.8	25.5	0.9
ТТК 10	Фрикадельки куриные в соусе красном 60/30	90.0	10.0	9.1	5.2	220.3	0.0	0.1	0.1	0.5	28.7	69.3	15.0	0.9
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180.0	6.6	6.5	34.8	246.8	0.1	0.0	0.0	1.0	6.8	42.8	9.7	0.9
511 /2013	Компот из яблок 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
106/2013	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
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 Комплект№3		810.0	25.8	20.7	112.9	844.6	0.4	17.8	0.1	2.5	84.1	272.6	75.5	4.9

День №4
Четверг
Завтрак

Комплект №1

ТТК 33	Кулеш из гречки со свинойной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	408,0	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
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 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
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 Комплект №1		550,0	24,8	31,3	86,2	699,5	0,7	2,0	0,1	1,5	63,8	367,2	134,6	7,1

Комплект №2

150/2013	Супл картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК 33	Кулеш из гречки со свинойной 240	240,0	16,8	30,2	24,7	438,2	0,5	0,9	0,1	0,8	23,3	246,2	101,7	4,1
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 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
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 Комплект №2		800,0	34,6	36,1	101,4	873,2	0,8	14,1	0,1	1,8	107,1	552,5	191,6	8,6

Обед

Комплект №3

150/2013	Супл картофельный с рыбой 250	250,0	9,8	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
ТТК №20	Тертель 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
429/2013	Картофельное пюре 180	180,0	3,8	7,9	19,6	187,0	0,2	6,1	0,1	0,2	46,8	114,0	34,2	1,3
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 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
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 Комплект №3		840,0	30,4	18,6	119,3	816,0	0,6	19,2	0,2	1,8	177,9	555,9	157,4	7,9

День №5

Пятница

Завтрак

Комплект №1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
422/2013	Овощи отварные морковь 60	60,0	0,8	2,2	2,2	33,0	0,0	12,7	0,0	0,1	22,2	14,4	7,8	0,4
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 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
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 Комплект №1		555,0	18,4	11,0	99,6	579,6	0,3	14,0	0,1	1,8	237,7	303,4	67,3	4,4

Комплект №2

131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
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
242/2013	Каша перловая рассычатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК	Чай с молоком и сахаром 200гр	200,0	1,5	1,3	15,9	110,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
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
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 Комплект №2		840,0	23,7	17,3	124,5	789,4	0,4	11,8	0,1	1,9	234,0	534,8	126,5	6,6

Обед

Комплект №3

131/2013	Свекольник 250	250,0	2,2	4,4	12,0	97,0	0,1	9,2	0,0	0,3	37,8	69,3	31,0	1,5
406 /2013	Грив из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
ТТК 26	Компот из свежих яблок с ч/рыбиной 200	200,0	0,0	0,0	13,8	79,0	0,0	13,4	0,0	0,0	17,5	8,0	6,9	0,3
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
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 Комплект №3		810,0	29,1	23,8	119,0	835,9	0,3	24,1	0,1	7,1	126,0	363,1	109,9	6,3

Неделя №2
День №6
Понедельник

Завтрак

Комплект №1														
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240.0	18.3	18.2	43.3	410.3	0.0	1.5	0.0	6.2	37.7	152.0	35.4	1.5
112/2013	Рисовый 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
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 Комплект №1		600.0	22.7	18.8	93.1	642.1	0.2	12.6	0.0	6.7	81.3	232.9	63.7	5.5

Комплект №2

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.1	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.3	1.2
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240.0	18.3	18.2	43.3	410.3	0.0	1.5	0.0	6.2	37.7	152.0	35.4	1.5
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
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
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 Комплект №2		810.0	28.2	24.6	109.8	782.5	0.3	12.9	0.0	8.6	125.2	397.6	119.1	7.6

Обед

Комплект №3

128/2013	Борщ с капустой/картофелем 250	250.0	1.8	5.0	10.7	95.0	0.1	10.3	0.0	2.4	34.5	53.0	26.3	1.2
ТТК №2	Тертель Ежки свиная/птица в соусе томат 60/30	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 180	180.0	10.2	9.4	44.4	303.6	0.2	0.0	0.5	0.7	17.1	242.8	162.4	5.5
ТТК 60	Компот из смеси ягод с/м 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
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 Комплект №3		820.0	27.2	28.5	120.0	890.0	0.5	37.8	0.6	4.2	115.3	506.1	241.8	10.9

День №7
Вторник

Завтрак

Комплект №1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205.0	7.8	9.5	35.6	283.6	0.2	1.5	0.1	0.2	144.6	193.0	43.0	1.2
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
112/2013	Рисовый 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
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 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 Комплект №1		585.0	16.8	13.2	96.3	581.4	0.4	12.8	0.1	1.0	307.2	373.9	87.1	5.2

Комплект №2

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250.0	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	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
418/2013	Пюре из гороха с маслом 180/5	185.0	17.5	5.4	46.5	258.3	0.4	0.0	0.0	0.0	100.8	281.7	94.5	5.9
501/2013	Кофейный напиток с молоком 200	200.0	3.2	2.9	15.9	79.0	0.0	1.3	0.0	0.1	126.0	90.0	14.0	0.1
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
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 Комплект №2		845.0	36.9	16.9	138.2	788.9	0.6	3.4	0.1	3.4	280.2	594.0	180.9	10.0

Обед

Комплект №3

138/2004	Суп картофельный с рисом 250	250.0	1.6	5.0	17.0	120.3	0.0	0.8	0.0	2.4	7.5	41.5	15.3	0.4
407/2013	Рис из птицы 240	240.0	18.9	19.7	21.8	340.1	0.2	14.3	0.0	4.3	34.3	190.6	53.5	2.5

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	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
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	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 60	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,1	0,0	0,0	0,0	2,10	98,8	28,2	2,3	0,3
ИТОГО Комплекс№3		810,0	29,6	25,9	115,7	820,0	0,4	15,5	0,0	7,3	102,8	384,9	112,3	7,3	2,3

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс№1

262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4	0,4
112/2013	Рисовый 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	0,6
494 /2013	Чай с лимоном 200	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	0,4
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	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	0,3
ИТОГО Комплекс№1		633,0	14,2	8,6	104,3	564,3	0,3	16,2	0,1	1,4	195,7	256,4	64,9	6,1	2,0

Комплекс№2

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8	0,8
ТТК №20	Терфели 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	0,6
429/2013	Картофельное пюре 200	180,0	4,3	8,7	21,7	207,0	0,2	6,8	0,0	0,2	52,0	120,4	38,0	1,4	1,4
ТТК	Чай с лимоном 200Р	200,0	0,1	0,0	15,2	201,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	0,4
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	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6	1,6
ИТОГО Комплекс№2		820,0	21,0	19,4	95,4	856,3	0,4	28,5	0,1	3,8	153,1	378,0	112,1	5,4	5,4

Обед

Комплекс№3

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250,0	1,7	5,0	7,8	111,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8	0,8
ТТК	Запеканка из печени с рисом/соус 70/30	100,0	8,4	4,1	7,7	151,4	0,1	4,0	0,0	0,5	12,9	154,0	12,9	3,1	3,1
291/2013	Макаронные изделия отварные 180	180,0	6,6	6,5	34,8	246,8	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	42,8	9,7	0,9	0,9
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	1,7
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	0,6
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	2,3
ИТОГО Комплекс№3		850,0	25,5	16,8	115,2	828,4	0,4	24,8	0,0	4,7	106,9	393,7	94,7	9,5	9,5

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс№1

ТТК 101	Супле куриное с морковью 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	1,2
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6	0,6
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	0,3
112/2013	Рисовый 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	2,2
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	0,4
ИТОГО Комплекс№1		610,0	16,2	20,3	94,4	641,5	0,1	12,3	0,1	1,1	72,7	249,2	72,5	4,8	4,8

Комплекс№2

144/2013	Суп картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9	0,9
ТТК 101	Супле куриное с морковью 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	1,2
414/2013	Рис отварной 180	180,0	4,4	7,3	40,5	245,5	0,0	0,0	0,0	0,4	6,1	85,0	27,4	0,6	0,6
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	0,3
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	0,6
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 40	40,0	2,6	0,5	13,6	72,4	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6	1,6
ИТОГО Комплекс№2		820,0	22,7	25,3	123,1	821,9	0,4	11,0	0,1	1,4	93,6	380,2	110,6	5,3	5,3

Обед

Комплект №3

144/2013	Супл картофельный с горохом 250	250,0	2,3	4,2	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
ТТК №5	Полубцы 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
242/2013	Каша перловая рассыпчатая 180	180,0	5,4	8,0	37,8	251,1	0,1	0,0	0,1	0,8	23,4	191,8	23,4	1,1
ТТК	Компот из яблок с яблоком 200гр	200,0	0,0	0,0	12,5	117,9	0,0	26,8	0,0	0,0	18,2	8,4	9,0	0,5
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
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 Комплект №3		840,0	26,8	19,8	120,0	882,8	0,4	43,8	0,2	1,8	117,6	469,9	108,8	6,5

День №10

Пятница

Завтрак

Комплект №1

296/2013	Макаронные изделия запеченные с сыром 180/5	185,0	8,2	6,4	35,0	234,1	0,1	0,0	0,0	1,1	59,0	78,0	12,6	1,0
112/2013	Плоки 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
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 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 Комплект №1		605,0	16,8	8,7	104,3	579,5	0,3	13,3	0,0	1,9	232,7	295,7	68,9	6,5

Комплект №2

134/2013	Расоольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
ТТК35	Котлета мясная свиная/птица с соусом красн60/30	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
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая 180	180,0	10,2	9,4	44,4	303,6	0,2	0,0	0,5	0,7	17,1	242,8	162,4	5,5
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 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 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 Комплект №2		800,0	28,2	30,6	120,8	873,9	0,6	9,4	0,5	4,2	197,6	568,2	240,0	9,8

Обед

Комплект №3

134/2013	Расоольник Ленинградский 250	250,0	2,0	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
406 /2013	Плов из отварной птицы 240	240,0	18,3	18,2	43,3	410,3	0,0	1,5	0,0	6,2	37,7	152,0	35,4	1,5
511/2013	Компот из клубники 200	200,0	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	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
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 Комплект №3		800,0	28,5	24,6	123,3	834,1	0,3	15,1	0,0	9,2	93,7	343,0	102,6	5,4

Энергетическая ценность за 10 дней

ИТОГО Комплект №1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ИТОГО Комплект №2	171,2	150,4	944,3	5901,0	3,1	128,9	0,8	18,3	2010,8	2996,8	772,8	55,6
ИТОГО Комплект №3	273,9	253,0	1133,7	8304,3	4,7	164,3	1,2	38,2	1606,3	4567,1	1407,8	71,8
	285,0	240,4	1180,6	8460,2	4,7	288,2	1,4	45,9	1191,4	4245,5	1330,6	78,9

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день

ИТОГО Комплект №1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ИТОГО Комплект №2	17,1	15,0	94,4	590,1	0,3	12,9	0,1	1,8	201,1	299,7	77,3	5,6
ИТОГО Комплект №3	27,4	25,3	113,4	830,4	0,5	16,4	0,1	3,8	160,6	456,7	140,8	7,2
	28,5	24,0	118,1	846,0	0,5	28,8	0,1	4,6	119,1	424,6	133,1	7,9

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, разрабатывающие ООО «Большая Перемена Нск» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска