

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 Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена Нск"

№	Прием пищи, наименование блюда	Вводятся с 1 сентября 2026 г.				Сезон: Осень-зима				Витаминный(мг)					Минеральные вещества				
		Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Неделя №1

День №1

Понедельник

Завтрак

26/12/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150/3	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					
11/2/2013	Рблики 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					
4/3/2013	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					
10/8/2013	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					
11/0/2013	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 Комплекс 1 Завтрак1		543,0	10,9	7,7	83,5	477,4	0,3	14,2	0,0	0,8	157,2	234,4	63,8	5,5					

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №2	Тертые яйца 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					
29/12/2013	Макаронные изделия 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					
4/3/2013	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					
10/8/2013	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					
11/0/2013	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 Комплекс 2 Завтрак2		500,0	18,0	20,7	78,8	519,1	0,2	1,8	0,1	1,6	51,2	201,2	41,1	3,9					

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 31	Купеши из гречи 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					
5/12/2013	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					
10/8/2013	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					
11/0/2013	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					
134/2013	Расольник Ленинградский 200 род плата	200,0	1,6	4,2	13,0	109,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7					
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	23,0	30,4	95,3	763,2	0,6	7,7	0,1	3,1	69,3	373,1	139,2	7,3					

День №2

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

26/12/2013	Каша рисовая молочная жидкая 150/3	153,0	4,1	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3					
11/2/2013	Рблики 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					
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 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
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 1 Завтрак1		553,0	12,9	10,1	85,3	473,9	0,2	14,5	0,1	0,9	274,8	306,3	72,9	5,1

Комплекс 2 Завтрак2

407/2013	Ратун из пшцы 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
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	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
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	27,1	26,1	73,4	616,2	0,3	13,2	0,0	4,1	180,1	353,9	87,7	4,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
418 /2013	Пюре из гороха с маслом 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
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
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
128/2013	Борщ с капустой/картофелем 200 род плата	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		703,0	29,9	22,9	95,0	711,0	0,6	78,7	0,1	4,4	158,3	438,4	145,4	10,2

День №3

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

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
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
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
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 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 1 Завтрак1		508,0	16,2	16,3	81,8	542,3	0,2	4,3	0,1	1,2	304,0	306,9	55,2	3,0

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 102	Сыр/ле куриное с рисом в соусе красн60/30	100,0	8,7	12,8	9,4	195,0	0,0	1,2	0,0	0,1	31,4	124,2	29,5	1,2
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
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
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
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 Комплекс 2 Завтрак2		520,0	16,6	20,7	73,5	557,3	0,3	24,9	0,1	0,7	80,6	279,6	81,2	4,5

Обед

Комплекс 3 Обед1

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 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 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
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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200,0	1,8	3,4	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		720,0	23,2	20,2	97,7	705,2	0,4	16,1	0,1	2,1	78,7	255,2	70,6	4,7

День №4

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 31	Купеш из греши со свинойной 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	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
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		500,0	20,4	26,0	72,3	609,7	0,5	1,9	0,1	1,1	55,9	313,2	114,8	6,1

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 31	Купеш из греши со свинойной 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	3,0	0,2	19,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,0	26,0	5,6	0,4
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	20,4	26,0	72,3	609,7	0,5	1,9	0,1	1,1	55,9	313,2	114,8	6,1

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №20	Тфтели из минта 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 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 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
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
150/2013	Суп "картофельный с рыбой 200 род плата	200,0	7,9	3,9	12,1	182,8	0,1	9,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		710,0	24,3	15,8	92,9	705,0	0,4	15,7	0,2	1,5	147,0	430,0	123,4	6,0

День №5

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
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 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 Комплекс 1 Завтрак1		505,0	15,6	9,8	85,8	499,0	0,2	14,0	0,1	1,5	222,4	268,1	59,2	3,7

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №22	Шницель куринный 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 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
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 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 Комплекс 2 Завтрак2		500,0	16,4	11,0	81,3	496,8	0,2	2,6	0,1	1,2	175,9	366,3	73,3	3,4

Обед

Комплекс 3 Обед1

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2
ТТК 26	Компот из свежих яблок с чурбиной 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 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
131/2013	Свекольник 200 род плата	200,0	1,7	3,6	9,6	92,6	0,1	7,3	0,0	0,2	30,2	55,4	35,9	1,2

ИТОГО Комплекс 3 Обед1	700,0	24,0	19,7	101,1	705,6	0,2	22,0	0,1	1,3	106,7	301,6	102,8	5,3
------------------------	-------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

Неделя №2

День №6

Понедельник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	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
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		500,0	22,4	16,1	92,7	594,0	0,2	2,3	0,1	1,1	69,9	241,2	61,0	4,0

Комплекс 2 Завтрак2

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	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	594,0	0,2	2,3	0,1	1,1	69,9	241,2	61,0	4,0

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №2	Тедгели Ежики свинина/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 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
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
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
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
128/2013	Борщ* с капустой/картофелем 200 род плата	200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	8,2	0,0	3,6	27,6	42,4	29,5	1,0
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	22,6	25,5	93,8	737,3	0,4	35,7	0,1	5,0	94,5	410,8	205,8	8,8

День №7

Вторник

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая 150/3	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
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	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
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
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 Комплекс 1 Завтрак1		523,0	14,0	10,6	82,4	487,0	0,3	12,4	0,1	0,9	269,1	319,2	75,0	4,8

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК №20	Котлетта 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 150/3	153,0	14,7	4,5	29,3	217,0	0,3	0,0	0,0	0,0	84,7	236,7	79,4	5,0
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 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 Комплекс 2 Завтрак2		503,0	28,2	10,4	79,1	502,5	0,5	2,6	0,1	0,7	240,0	440,5	132,2	7,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

407/2013	Рис из пшеницы 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
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
138/2004	Суп "картофельный с рисом 200 род. плата	200,0	1,6	5,0	17,0	120,3	0,0	0,8	0,0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,4
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	26,8	28,4	106,4	790,9	0,3	13,2	0,0	6,4	91,6	330,9	97,3	6,4

День №8

Среда

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

262/2013	Каша манная молочно-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 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
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
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
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 Комплекс 1 Завтрак1		593,0	11,3	8,1	87,7	481,1	0,2	16,2	0,1	1,2	184,7	211,8	52,7	5,1

Комплекс 2 Завтрак2

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 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
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
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
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 Комплекс 2 Завтрак2		510,0	16,0	11,9	69,0	473,2	0,3	8,3	0,1	1,2	98,6	266,8	72,8	3,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
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
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 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
142/2013	Щи "из свежей капусты с картофелем 200 род. плата	200,0	1,4	4,0	6,2	174,0	0,0	14,8	0,0	1,9	27,2	38,0	17,8	0,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		730,0	21,3	15,9	92,7	711,7	0,3	21,1	0,0	3,9	86,4	323,2	73,1	7,9

День №9

Четверг

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

ТТК 101	Суп/ле 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
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
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	0,3	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 Комплекс 1 Завтрак1		500,0	16,8	19,5	83,2	584,4	0,1	2,3	0,1	0,7	64,0	264,9	71,6	3,6

Комплекс 2 Завтрак2

ТТК 101	Суп/ле 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
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
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 Комплекс 2 Завтрак2		500,0	16,8	19,5	83,2	584,4	0,1	2,3	0,1	0,7	64,0	264,9	71,6	3,6

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК №5	Голубцы говяжьи (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 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
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 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
144/2013	Суп* картофельный с горохом 200 род плата	200,0	1,8	3,4	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	52,6	20,4	0,7
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		730,0	23,3	17,4	99,0	751,8	0,4	42,1	0,2	1,5	100,9	386,3	89,0	5,3

День №10

Пятница

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

296/2013	Макаронные изд. запеченные с сыром 150/5	155,0	6,9	5,4	29,5	195,1	0,1	0,0	0,0	0,9	49,2	65,0	10,6	0,8
112/2013	Йогурт 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 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
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 Комплекс 1 Завтрак1		545,0	13,4	7,3	87,1	480,8	0,2	13,3	0,0	1,6	213,9	244,6	56,1	5,5

Комплекс 2 Завтрак2

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 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
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	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4	0,8
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2		500,0	21,7	23,3	78,9	613,5	0,4	1,7	0,1	1,4	169,8	429,7	177,8	7,2

Обед

Комплекс 3 Обед1

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200,0	15,2	15,1	36,1	326,0	0,0	1,2	0,1	0,5	31,4	126,7	29,5	1,2
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 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
134/2013	Рассольник* Ленинградский 200 род плата	200,0	1,6	4,2	13,0	109,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ИТОГО Комплекс 3 Обед1		700,0	24,2	20,3	107,9	714,0	0,3	13,4	0,1	2,9	82,3	298,6	90,0	4,9

Энергетическая ценность за 10 дней

Итого Комплекс 1 Завтрак1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Комплекс 1 Завтрак2	153,9	131,5	841,8	5229,6	2,4	95,4	0,8	11,0	1815,9	2710,6	682,3	46,4
Итого Комплекс 3 Обед1	203,6	185,7	782,2	5566,7	3,0	61,6	0,9	13,8	1186,0	3157,3	913,5	48,1
Итого Комплекс 3 Обед1	242,6	216,5	981,8	7295,7	3,9	265,7	1,0	32,1	1015,7	3548,1	1136,6	66,8

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день

Итого Комплекс 1 Завтрак1	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого Комплекс 1 Завтрак1	15,4	13,2	84,2	523,0	0,2	9,5	0,1	1,1	181,6	271,1	68,2	4,6

Итого Комплекс 1 Завтрак ²				20,4	18,6	78,2	556,7	0,3	6,2	0,1	1,4	118,6	315,7	91,4	4,8
Итого Комплекс 3 Обед ¹				24,3	21,7	98,2	729,6	0,4	26,6	0,1	3,2	101,6	354,8	113,7	6,7

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, Удобродинформ" Москва 2004.

Москва-Дети 2011, ТТК, разработанные ООО «Большая Перемена Нск» и проверенные в программном обеспечении НИИ санитарии и гигиены г. Новосибирска