

Согласовано:
Директор МАБУ СОШ № 215 им. Д.А. Бакурова

Шульга А.А.

" 16 " 09 2026 г.

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

Е.Е. Даниленко

" 16 " 09 2026 г.

Согласовано:
Законный представитель:

" 16 " 09 2026 г.

Примерное циклическое десятидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обсуждаемых ООО "Большая перемена Нск"
Индивидуальное меню (исключить молочные и молочно-кислые продукты, яичный белок, орехи, яблоко, морковь, косточковые в период поллинии)
Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы) 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	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	Д Каша пшеничная с сахаром б/масла, молока 150	153,0	6,8	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
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 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 ЗА День №1	543,0	11,7	1,0	93,3	503,8	0,3	13,1	0,0	0,9	65,2	223,1	79,1	6,1

День №2

Вторник

268 /2013	Д Каша рисовая с сахаром б/масла, молока 150	153,0	3,7	0,5	37,3	200,5	0,0	0,0	0,0	0,3	5,0	80,0	26,3	0,5
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 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 ЗА День №2	553,0	9,4	1,2	97,4	483,3	0,2	13,1	0,0	1,0	57,2	185,4	62,5	5,5

День №3

Среда

266 /2013	Д Каша Геркулес с сахаром б/масла, молока	203,0	4,3	0,6	17,5	165,0	0,1	0,9	0,0	0,4	100,6	150,1	40,0	0,9
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
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 ЗА День №3	573,0	9,3	1,3	70,9	415,9	0,3	13,7	0,0	0,9	150,9	247,8	74,0	5,4

День №4

Четверг

ТТК 31	Кулеш из гречки 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
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 40	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 ЗА День №4	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

День №5**Пятница**

ТТК 82	Д Макароны отварные /масло раст. 150	155,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
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
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 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 ЗА День №5	505,0	12,6	9,0	88,1	487,6	0,2	13,8	0,0	1,4	65,7	151,8	41,7	3,5

Неделя №2**День №6****Понедельник**

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 ЗА День №6	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

День №7**Вторник**

267 /2013	Д Каша пшеничная с сахаром б/масла, молока 150	153,0	6,6	0,4	36,6	239,1	0,2	0,0	0,0	0,3	16,5	133,5	47,6	1,6
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
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 ЗА День №7	523,0	11,7	1,0	91,3	494,4	0,3	11,1	0,0	0,9	62,1	220,9	77,3	5,7

День №8**Среда**

ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч./масло раст	203,0	8,7	7,8	37,0	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
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 ЗА День №8	593,0	13,8	8,4	93,9	518,8	0,3	14,8	0,0	1,3	66,2	293,3	167,8	9,2

День №9**Четверг**

446/2013	Д Фрикадельки куриные б/хл, яйца	90,0	7,6	6,6	4,0	106,4	0,0	0,4	0,0	0,3	22,1	53,6	8,6	0,6
ТТК 60	Д Рис отварной /масло раст.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 ЗА День №9	500,0	15,7	13,3	77,8	495,8	0,1	1,5	0,1	0,9	54,7	194,3	50,7	3,0

День №10

Пятница

ТТК 82	Д Макароны отварные /масло раст. 150	155,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
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 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	5335,0	137,4	83,8	867,1	5072,7	2,6	98,5	0,4	10,9	705,1	2199,1	767,4	53,7

	ИТОГО ЗА День №10	545,0	10,4	6,5	89,4	469,4	0,2	13,1	0,0	1,5	57,2	128,3	38,6	5,3
--	--------------------------	--------------	-------------	------------	-------------	--------------	------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------	------------

Энергетическая ценность за 10 дней		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		137,4	83,8	867,1	5072,7	2,6	98,5	0,4	10,9	705,1	2199,1	767,4	53,7

Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день		Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого Завтрак и Обед		13,7	8,4	86,7	507,3	0,3	9,8	0,0	1,1	70,5	219,9	76,7	5,4

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,

Согласовано:

Лечащий врач

" _____ " _____ 20__ г