

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

Шульга А.А.

" 20 " г

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

Е.Е. Даниленко

" 7 " сентября 20 26 г

Согласовано:
Законный представитель:

Быстрова Е.А. Купцова Е.А.

" 04 " 09 20 26 г

Примерное циклическое десятидневное Меню для Бесплатного питания 7-11 лет (1-4 классы) учащихся в школьных столовых, обсуживаемых ООО "Большая перемена Нск"
Индивидуальное меню (исключить молочные продукты)
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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

День №1

Понедельник

Обед

Комплекс 3 Обед1

ТТК 31	Кулеш из гречки 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
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 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 ЗА День №1	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

ТТК35	Котлета мясная свинина/птица с соусом красн60/3	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
ТТК 74	Д Пюре из гороха/масло раст150/3	153,0	14,6	4,5	29,1	215,3	0,3	0,0	0,0	0,0	84,0	234,8	78,8	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 ЗА День №2	703,0	29,8	22,9	94,8	709,3	0,6	78,7	0,1	4,4	157,6	436,5	144,8	10,2

День №3

Среда

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
ТТК 82	Д Макароны отварные /масло раст. 150	150,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
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 ЗА День №3	720,0	23,0	19,1	101,4	765,0	0,4	16,1	0,1	2,1	81,5	258,2	69,6	4,6

День №4**Четверг**

ТТК №20	Тефтели 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
ТТК 97	Д Картофельное пюре без молока/масла 150	150,0	0,0	0,0	16,3	130,0	0,1	5,1	0,0	0,0	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 ЗА День №4	710,0	21,1	9,2	92,9	697,0	0,4	15,7	0,1	1,3	147,0	430,0	123,4	6,0

День №5**Пятница**

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 ч/рябиной 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 ЗА День №5	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**

ТТК №2	Тефтели Ежики свинина/птица в соусе томат 60/	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
ТТК 92	Д Каша гречневая рассыпч/масло раст 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 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 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 ЗА День №6	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**

407/2013	Рагу из птицы 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 ЗА День №7	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**

ТТК №20	Тефтели 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
ТТК 82	Д Макароны отварные /масло раст. 150	150,0	5,3	5,9	32,7	204,7	0,1	0,0	0,0	0,8	8,5	38,7	7,1	0,7
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 пла	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 ЗА День №8	720,0	20,4	15,4	96,3	746,0	0,3	17,5	0,1	4,0	103,2	276,1	81,8	5,3

День №9

Четверг

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
ТТК 88	Д Каша перловая рассып /масло раст. 150	150,0	4,6	6,7	31,5	199,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,7	140,6	17,4	0,8
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 ЗА День №9	730,0	23,3	17,4	99,0	741,5	0,4	42,1	0,2	1,5	98,1	367,4	86,9	5,1

День №10

Пятница

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 ЗА День №10	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

	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Энергетическая ценность за 10 дней												
Итого Завтрак и Обед	286,0	245,0	1161,6	8805,0	4,5	339,5	1,0	39,9	1290,6	4160,3	1378,8	78,3

	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднесуточная энергетическая ценность (калорийность) в день												
Итого Завтрак и Обед	23,8	20,4	96,8	733,8	0,4	28,3	0,1	3,3	107,5	346,7	114,9	6,5

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