



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 212

Григорьев В.Н.

2017 г.



Разработано:
Директор
ООО "Большая Перемена НСК"

Е.Е. Даниленко

2017 г.

Примерное циклическое двенадцатидневное МЕНЮ для многодетных и малоимущих учащихся в школьных столовых, обслуживаемых ООО "Большая Перемена НСК"

Плюта с 7 до 11 лет

Вводится с 01 сентября 2021 г.

Сезон: Осень

№ 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

Комплекс 1 Завтрак1

267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	150.0	5.8	7.1	26.8	212.7	0.1	0.2	0.0	0.2	83.4	108.8	26.7	1.9
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	580.0	11.5	8.4	86.3	525.7	0.3	13.5	0.0	1.3	140.3	202.7	61.9	7.2

Комплекс 2 Завтрак2

405 /2013	Курица в соусе с томатом 90	90.0	10.2	10.1	3.7	144.0	0.0	1.7	0.0	0.4	25.5	67.5	12.0	0.8
228/2008	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	5.4	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
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	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	20.0	16.1	72.6	472.6	0.2	4.5	0.0	1.9	61.9	174.1	40.4	3.5

Обед

Комплекс 3 Обед1

388/2013	Тефтели из говядины в молоч. соусе	110.0	11.8	12.2	9.1	194.3	0.1	1.1	0.1	0.5	26.3	125.7	17.1	1.8
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
507 /2013	Компот из вишни 200	200.0	0.5	0.0	23.1	96.0	0.0	4.3	0.0	0.2	22.0	16.0	14.0	1.1
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	540.0	26.0	20.7	98.8	689.5	0.4	5.4	0.1	2.1	81.0	417.8	186.1	9.1

Итого за День №1

		1620.0	57.5	45.2	257.7	1687.8	0.9	23.5	0.2	5.3	283.2	794.5	288.4	19.8
--	--	--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

День №2

Вторник**Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

255/2013	Каша речневая вязкая	155.0	5.4	5.0	29.6	185.2	0.1	0.2	0.0	0.5	88.1	143.7	32.2	0.6
112/2013	Яблоко(плоды свежие)150	150.0	0.6	0.6	14.7	105.8	0.0	10.5	0.0	0.3	24.2	16.5	13.5	3.3
497/2013	Какао с молоком(2й вариант)	200.0	5.0	4.4	31.7	186.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
108/2013	Хлеб пшеничный 30	30.0	2.2	0.2	14.7	70.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.0	19.5	4.2	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	565.0	15.2	10.6	100.7	599.6	0.3	12.4	0.0	1.6	291.8	377.1	103.0	6.7

Комплекс 2 Завтрак2

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
497/2013	Какао с молоком(2й вариант)	200.0	5.0	4.4	31.7	186.0	0.1	1.7	0.0	0.0	163.0	150.0	39.0	1.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	28.9	27.7	88.8	719.7	0.3	13.6	0.1	4.7	217.1	413.9	112.7	5.8

Обед**Комплекс 3 Обед1**

346/2013	Котлета рыбная любительская/ мин	80.0	9.8	2.9	5.0	84.8	0.1	0.8	0.0	0.8	29.6	121.6	20.8	0.6
453 /2013	Соус томатный /раст. масло 30	30.0	0.3	1.1	2.0	19.7	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	4.6	2.3	0.1
415 /2013	Рис припущенный 150	150.0	3.5	6.0	32.4	198.2	0.0	0.0	0.0	0.3	4.8	53.6	21.8	0.5
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 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	560.0	20.6	10.9	98.5	580.6	0.2	71.3	0.1	2.3	73.3	287.8	76.9	5.2

	ИТОГО ЗА День №2	1625.0	64.7	49.2	288.0	1899.9	0.9	97.3	0.2	8.5	582.1	1078.7	292.5	17.7
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №3**Среда****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	205.0	5.1	6.6	32.6	210.1	0.1	1.4	0.1	0.2	131.9	143.7	30.4	0.4
376/2008	Бултерброд с маслом и сыром 45	45.0	6.7	9.5	9.9	157.0	0.0	0.1	0.1	0.4	185.0	132.0	13.0	0.4
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	500.0	17.9	19.9	78.9	572.8	0.6	2.8	0.2	1.4	458.3	448.7	84.9	3.1

Комплекс 2 Завтрак2

406/2013	Плов из отварной птицы 200	200.0	15.2	15.1	36.1	341.9	0.0	1.2	0.0	5.1	31.4	126.7	29.5	1.2
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	500.0	24.3	19.2	92.1	641.6	0.6	2.5	0.0	6.4	180.8	325.7	76.6	4.0

Обед

Комплекс 3 Обед1

353 /2018	Запеканка из печени с рисом/соус см	120.0	10.9	5.3	10.0	130.4	0.1	5.2	0.0	0.1	16.6	198.0	16.6	4.0
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
520 /2013	Напиток клюквенный 200	200.0	0.1	0.0	20.7	83.0	0.0	1.2	0.0	0.0	3.0	2.0	3.0	0.2
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	570.0	20.5	12.8	83.3	532.4	0.4	11.5	0.0	1.4	84.1	390.5	77.2	7.7

	ИТОГО ЗА День №3	1570.0	62.7	51.9	254.3	1746.8	1.6	16.8	0.3	9.1	723.2	1164.9	238.7	14.8
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №4**Четверг****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

398/2013	Печень говяжья по строгановски 90 (90.0	14.7	11.3	3.5	174.3	0.2	7.0	6.6	4.4	18.8	258.6	14.7	5.5
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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	520.0	28.5	19.8	85.1	633.5	0.6	7.0	6.6	5.9	62.6	537.6	170.7	12.0

Комплекс 2 Завтрак2

398/2013	Печень говяжья по строгановски 90 (90.0	14.7	11.3	3.5	174.3	0.2	7.0	6.6	4.4	18.8	258.6	14.7	5.5
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
493 /2013	Чай с сахаром 200	200.0	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	3.0	1.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	520.0	28.5	19.8	85.1	633.5	0.6	7.0	6.6	5.9	62.6	537.6	170.7	12.0

Обед**Комплекс 3 Обед1**

412/2013	Биточек куринный с соусом 80/20	100.0	12.6	14.2	8.6	212.7	0.1	0.7	0.0	0.0	29.7	75.4	14.9	0.9
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
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	530.0	22.7	21.6	96.7	678.1	0.3	1.2	0.1	1.5	95.7	327.3	61.1	5.0

	ИТОГО ЗА День №4	1570.0	79.7	61.2	266.9	1945.2	1.5	15.1	13.3	13.3	220.9	1402.5	402.5	28.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

День №5**Пятница****Завтрак****Комплекс 1 Завтрак1**

296 /2013	Макаронные изд. запеченные с сыро	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
119 (2013)	Икра морковная	60.0	1.4	4.2	6.2	69.0	0.0	4.7	0.0	2.3	26.4	34.8	18.0	1.0
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 50	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.1	0.0	0.0	0.7	17.5	79.0	23.5	2.0
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	515.0	16.1	11.8	87.9	526.1	0.2	6.1	0.0	4.3	228.1	297.8	72.7	4.7

Комплекс 2 Завтрак2

412/2013	Шницель куриный припущенный 80	80.0	12.0	8.6	7.4	150.9	0.1	0.7	0.0	0.3	29.7	75.4	14.9	0.9
444 /2013	Соус сметанный с томатом 30	30.0	1.0	6.4	1.9	69.1	0.0	0.4	0.0	0.1	27.0	22.3	4.6	0.1
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
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	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	540.0	23.2	23.1	88.6	651.8	0.3	2.4	0.1	1.6	207.3	334.9	77.0	3.6

Обед

Комплекс 3 Обед1

405 /2013	Курица в соусе с томатом 90	90.0	10.2	10.1	3.7	144.0	0.0	1.7	0.0	0.4	25.5	67.5	12.0	0.8
228/2008	Макаронные изд. отварные 150	150.0	5.5	5.4	29.0	144.9	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.8
511 /2013	Компот из смородины черной 200	200.0	0.3	0.0	17.2	71.0	0.0	24.0	0.0	0.0	11.0	10.0	9.0	0.4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 3 Обед1	520.0	21.0	16.2	79.5	506.1	0.2	25.7	0.0	2.0	60.7	186.6	48.8	3.6

	ИТОГО ЗА День №5	1575.0	60.3	51.1	256.0	1683.9	0.8	34.2	0.2	7.9	496.1	819.3	198.5	11.9
--	-------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День №6

Суббота

Завтрак

Комплекс 1 Завтрак1

102/2008	Каша "Дружба"	155.0	4.8	6.0	25.6	176.4	0.1	0.2	0.0	0.1	48.9	70.8	17.7	0.4
377/2008	Бутерброд с сыром 40	40.0	5.0	8.0	7.5	122.0	0.0	0.7	0.0	0.4	213.0	122.2	13.6	0.5
112/2013	Мандарины (плоды свежие) 100	100.0	0.9	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 1 Завтрак1	525.0	15.5	17.8	70.3	507.3	0.7	40.2	0.0	1.1	431.3	351.4	74.4	2.5

Комплекс 2 Завтрак2

381/2013	Биточек из говядины б/соуса 80	100.0	14.2	14.0	11.4	228.8	0.1	0.0	0.0	0.4	31.2	148.0	20.8	2.2
423 /2013	Капуста тушеная 150	150.0	5.6	5.4	5.9	94.5	0.1	25.5	0.0	1.1	91.5	82.5	36.0	1.5
286(2008)	Кофейный напиток с молоком(1й вари	200.0	2.8	3.2	19.7	118.7	0.4	1.3	0.0	0.1	123.9	94.0	18.0	0.3
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50.0	3.0	0.3	19.6	94.0	0.0	0.0	0.0	0.4	8.0	26.0	5.6	0.4
109/2013	Хлеб Новоукраинский 30	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.4	10.5	47.4	14.1	1.2
	ИТОГО Комплекс 2 Завтрак2	530.0	27.6	23.3	66.6	588.2	0.7	26.8	0.1	2.4	265.1	397.9	94.5	5.7

Обед

Комплекс 3 Обед1

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
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	200.0	0.2	0.0	15.0	60.6	0.0	2.3	0.0	0.2	20.1	15.6	13.2	1.7