



Разработано и утверждено:
 Гендиректор
 ООО "Большая Теремья Нск"
 Е.Е. Даниленко
 20__ г.

Бесплатное питание 7-11 лет (1-4 классы)

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Вводится с 1 сентября 2024 г.							Витамины(мг)					Минеральные вещества				
		Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1																		
2																		

Неделя №1
День №1
Понедельник

Завтрак

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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
112/2013	Яблоко 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 Завтрак		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 Завтрак

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ТТК №4	Тедгетли говядина/пшеница в соусе красном 60/30	90,0	8,8	9,2	6,9	145,7	0,0	0,9	0,1	0,3	19,7	94,3	12,9	1,4
294/2013	Макаронные изд. отварные с овощами 150	150,0	5,4	5,9	34,2	211,6	0,1	1,7	0,1	0,8	10,5	45,0	19,5	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	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 Завтрак		500,0	18,6	15,7	81,1	542,1	0,2	3,7	0,1	1,5	57,7	209,2	51,7	4,1

Обед

Комплекс 3 Обед

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ТТК 33	Купеш 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
513 /2013	Компот из вишни и яблок 200	200,0	0,2	0,0	24,1	98,0	0,0	2,1	0,0	0,1	11,0	8,0	7,0	0,7
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 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
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*3а род. плат	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6	0,4
19/2013	Рассолычк Ленинградский 200 род. плата 28-00 руб.	200,0	1,6	4,2	13,0	103,0	0,1	6,1	0,0	1,9	12,4	50,4	21,0	0,7
ИТОГО Комплекс 3 Обед		780,0	24,9	38,2	100,6	882,1	0,7	17,6	0,1	4,7	82,4	428,8	168,4	8,4

День №2
Вторник
Завтрак
Комплекс 1 Завтрак

ИТОГО ЗА День №1

1833,0	54,4	61,6	265,2	1881,7	1,1	35,5	0,3	7,0	297,3	872,3	283,8	17,9
--------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------

ИТОГО Комплекс 3 Обед												
ИТОГО 3А День №3	60,0	0,0	4,2	6,2	69,0	0,0	4,7	0,0	2,3	26,4	34,8	18,0
200,0	1,8	3,4	6,2	12,1	99,4	0,2	6,9	0,0	0,2	15,2	32,6	20,4
800,0	24,6	24,2	113,3	738,7	0,4	20,8	0,1	4,5	93,8	325,4	87,7	6,4
1838,0	57,7	52,6	270,3	1812,8	0,9	52,7	0,2	6,7	453,4	957,5	212,3	16,1

День №4
Четверг
Завтрак
Комплекс 1 Завтрак

493 /2013	Чай с сахаром 200	200,0	14,0	25,2	20,6	320,0	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
108/2013	Хлеб пшеничный 50	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	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак		500,0	21,2	26,2	77,2	588,0	0,5	1,9	0,1	1,2	57,9	319,7	116,2	6,2

Комплекс 2 Завтрак
493 /2013

108/2013	Чай с сахаром 200	200,0	14,0	25,2	20,6	320,0	0,4	0,8	0,1	0,6	19,4	205,2	84,7	3,4
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	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
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак		500,0	3,3	0,6	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	0,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед		500,0	21,2	26,2	77,2	588,0	0,5	1,9	0,1	1,2	57,9	319,7	116,2	6,2

Обед
Комплекс 3 Обед
ТТК №20

429 /2013	Тертые из минтая с соусом красным 60/30	90,0	7,7	4,7	7,9	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6	0,6
508 /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
108/2013	Компот из смеси сухофруктов 200	200,0	0,3	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,1
110/2013	Хлеб пшеничный 50	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
6/2013	Салат из б/к капусты с яблоками 60'3а род. плата	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 28-00 руб.	200,0	7,9	3,9	12,1	114,8	0,0	2,7	0,0	0,3	34,6	148,2	45,6	1,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед		790,0	25,9	22,1	106,5	756,0	0,5	27,0	0,1	4,4	169,6	455,0	133,4	7,0
ИТОГО 3А День №4		1790,0	68,3	74,5	260,9	1932,0	1,6	30,8	0,2	6,8	285,5	1094,4	365,9	19,4

День №5
Пятница
Завтрак
Комплекс 1 Завтрак

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 Завтрак		505,0	15,6	9,8	85,8	499,0	0,2	14,0	0,1	1,5	222,4	268,1	69,2	3,7

Комплекс 2 Завтрак
ТТК №22

242 /2013	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
495 /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
108/2013	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
110/2013	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

100/2013	Сыр твердый (горючим) 10	10,0	2,7	2,6	0,0	34,3	0,0	0,1	0,0	0,1	90,0	59,0	5,0	0,1
493 /2013	Чай с сахаром 200	40,0	3,0	0,2	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	3,3	0,6	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	503,0	15,3	10,9	89,7	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
406/2013	Пюре 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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	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	3,3	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 Завтрак		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 Обед														
ТТК №2	Тертая Ежика говядина/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
519 /2013	Каша гречневая рассыпчатая 150	150,0	8,7	7,8	37,0	233,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	202,7	135,3	4,6
110/2013	Напиток из шиповника 200	200,0	0,7	0,0	22,8	97,0	0,0	7,0	0,0	0,0	12,0	3,0	3,0	1,5
108/2013	Хлеб ржано-пшеничный 30	30,0	2,0	0,4	10,2	54,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
128/2013	Ордыч свежий (овощи натур) 60* За дополнительную пл	60,0	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	8,2	0,3
ИТОГО Комплекс 3 Обед		200,0	1,5	4,0	8,5	76,0	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	29,2	8,4	0,4
ИТОГО ЗА День №7		1763,0	61,5	52,5	286,0	1861,5	0,8	89,7	0,3	7,0	426,0	977,1	330,1	18,2

День №8
Вторник

Завтрак
Комплекс 1 Завтрак

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 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 Завтрак		543,0	15,3	10,8	89,2	523,2	0,3	12,4	0,1	0,9	276,1	350,8	84,4	5,6

Комплекс 2 Завтрак

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 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 Завтрак		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 Обед

407/2013	Ратун 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	28,0	19,0	7,0	1,5
108/2013	Хлеб пшеничный 50	50,0	3,3	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0	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
422/2013	Овощи отварные свежая 60* За дополнительную плату	60,0	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	3,4	0,0	1,4	19,8	22,8	11,4	0,8
138/2004	Суп "картофельный с рисом 200 род плата 24-00 руб.	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 Обед													
ИТОГО ЗА День №8	780,0	27,7	28,8	105,6	795,6	0,3	18,9	0,0	8,5	110,1	353,8	108,2	6,8

День №9													
Среда													
Завтрак													
Комплекс 1 Завтрак													
262/2013	Каша манная молочная жидкая 200/3												
112/2013	Яблоко 120												
494 /2013	Чай с лимонном 200	203,0	6,2	7,5	30,8	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2
108/2013	Хлеб пшеничный 200	120,0	0,0	0,0	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,2	14,2	4,0	2,0
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак													
		20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8
		50,0	3,3	0,6	17,0	90,5	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	2,0
		593,0	11,1	8,3	84,6	470,3	0,2	16,2	0,1	1,0	187,7	230,4	69,3

Комплекс 2 Завтрак													
ТТК №20	Тедтели из минтая с соусом красным 60/30												
429 /2013	Картофельное пюре 150	90,0	7,7	4,7	7,6	125,9	0,1	0,4	0,1	0,6	26,9	103,9	22,6
108/2013	Чай с лимонном 200	150,0	3,2	6,6	16,3	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 50	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0
ИТОГО Комплекс 2 Завтрак													
		40,0	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	0,6	10,0	32,5	7,0
		530,0	17,4	12,2	77,3	514,8	0,4	8,3	0,1	1,3	104,1	289,1	78,9

Обед													
Комплекс 3 Обед													
398/2013	Печень говяжья по-строгановски 50/50												
291/2013	Макаронные изд. отварные 150	100,0	13,0	10,0	3,1	155,0	0,2	6,2	5,8	3,9	16,7	229,8	13,1
507 /2013	Компот из свежих яблок 200	150,0	5,5	7,0	29,0	144,9	0,1	0,0	0,0	0,8	5,7	39,7	8,1
108/2013	Хлеб пшеничный 200	200,0	0,2	0,0	15,0	69,6	0,0	2,3	0,0	0,2	20,1	13,6	13,2
110/2013	Хлеб ржано-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
192/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов 60*За род.плат	60,0	4,0	0,7	20,4	108,6	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	39,0	28,2
142/2013	Щи "из свежей капусты с картофелем 200 род.пл.28р	60,0	0,0	3,0	2,1	38,4	0,0	8,5	0,0	1,6	10,2	19,2	9,6
ИТОГО Комплекс 3 Обед													
		800,0	22,1	19,0	99,7	696,0	0,3	29,6	0,0	5,6	98,6	348,9	84,1
		1923,0	50,6	39,5	261,6	1681,1	0,9	54,0	0,1	7,9	390,4	868,4	222,3

День №10													
Четверг													
Завтрак													
Комплекс 1 Завтрак													
260/2013	Каша "Дружба" 200/3	203,0	5,3	11,7	25,0	226,2	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	104,4	30,6
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
112/2013	Апельсин 200	200,0	0,0	0,0	16,2	86,0	0,1	12,0	0,0	0,0	41,0	46,0	26,0
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
110/2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20,0	1,3	0,2	6,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	31,6	9,4
ИТОГО Комплекс 1 Завтрак													
		663,0	9,7	12,1	82,7	502,4	0,2	122,4	0,1	1,0	220,6	211,0	72,6

Комплекс 2 Завтрак													
ТТК 101	Судле 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	39,5
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
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
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

