Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым

_____
(подпись)

М.П.

Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) №_____

_____
(фамилия, имя, отчество)

_____
(подпись)

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды в общеобразовательных учреждениях г.Брянска на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30» августа2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	160/8/9	8,20	9,14	34,11	251,96	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*507*	*21,85*	*33,45*	*63,07*	*641,36*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	30	4,40	2,32	4,80	58,00	ТТК №103
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*610*	*11,25*	*11,26*	*65,72*	*415,95*	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	90	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	*40*	*0,44*	*0,08*	*1,52*	*8,80*	*№71-2015г.*
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*755*	*23,79*	*18,55*	*109,87*	*710,65*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/22	5,27	7,99	11,93	142,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
Итого за полдник		*280*	*7,29*	*10,35*	*53,84*	*339,10*	
Итого за день (1-я смена)		***1 117***	***33,10***	***44,71***	***128,79***	***1 057,31***	
Итого за день (2-я смена)		***1 035***	***31,08***	***28,90***	***163,71***	***1 049,75***	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*140/24*	*15,84*	*15,50*	*52,48*	*405,38*	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		*520*	*25,57*	*21,44*	*76,72*	*599,70*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*615*	*14,06*	*16,10*	*72,37*	*502,45*	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за обед		*885*	*24,97*	*35,75*	*109,47*	*876,75*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*70/15*	*8,01*	*7,78*	*28,46*	*211,24*	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за полдник		*279*	*11,84*	*10,17*	*36,07*	*278,00*	
Итого за день (1-я смена)		***1 135***	***39,63***	***37,54***	***149,10***	***1 102,15***	
Итого за день (2-я смена)		***1 164***	***36,81***	***45,92***	***145,54***	***1 154,75***	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	или филе горбуши запечённое	*100*	*23,50*	*9,90*	*3,80*	*198,50*	*ТТК №15*
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*511*	*24,14*	*15,34*	*73,20*	*531,00*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,72	4,67	9,73	92,28	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*554*	*11,14*	*13,87*	*59,23*	*410,08*	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		*743*	*24,35*	*33,72*	*107,91*	*840,63*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/28	2,29	5,19	15,20	118,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за полдник		*384*	*2,96*	*5,81*	*44,90*	*248,50*	
Итого за день (1-я смена)		***1 065***	***35,28***	***29,20***	***132,43***	***941,08***	
Итого за день (2-я смена)		***1 127***	***27,31***	***39,53***	***152,81***	***1 089,13***	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	30/30	3,90	4,80	23,10	152,40	ТТК №110
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*530*	*24,44*	*36,95*	*90,96*	*796,10*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,66	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*570*	*15,33*	*17,69*	*53,29*	*427,32*	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	*40*	*0,28*	*0,04*	*0,76*	*4,80*	*№71-2015г.*
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*725*	*21,71*	*41,51*	*79,61*	*792,80*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за полдник		*356*	*5,87*	*8,25*	*47,70*	*289,60*	
Итого за день (1-я смена)		***1 100***	***39,76***	***54,64***	***144,24***	***1 223,42***	
Итого за день (2-я смена)		***1 081***	***27,57***	***49,75***	***127,31***	***1 082,40***	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		*604*	*23,94*	*39,65*	*98,07*	*843,23*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на обед		*550*	*11,45*	*12,38*	*51,74*	*372,50*	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*723*	*28,05*	*29,04*	*107,36*	*812,68*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	22/25	3,10	3,60	18,60	120,00	ТТК №110
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
Итого за полдник		*266*	*4,14*	*9,36*	*44,73*	*280,13*	
Итого за день (1-я смена)		***1 154***	***35,39***	***52,03***	***149,81***	***1 215,73***	
Итого за день (2-я смена)		***989***	***32,19***	***38,40***	***152,09***	***1 092,81***	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	130	14,66	21,17	2,41	258,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*510*	*25,81*	*30,57*	*63,72*	*632,20*	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		*504*	*24,97*	*31,94*	*71,08*	*671,73*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого на обед		*605*	*13,33*	*16,45*	*71,02*	*498,63*	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*750*	*26,25*	*37,23*	*117,79*	*927,93*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/30	5,21	6,62	16,24	147,48	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
Итого за полдник		*245*	*8,37*	*9,29*	*32,19*	*248,08*	
Итого за день (1-я смена)		***1 115***	***39,13***	***47,01***	***134,74***	***1 130,83***	
Итого за день (2-я смена)		***995***	***34,62***	***46,52***	***149,97***	***1 176,01***	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
Итого за завтрак		*565*	*16,87*	*19,19*	*81,60*	*571,00*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	25	5,88	2,48	0,95	49,63	ТТК №15
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*615*	*13,16*	*11,48*	*57,49*	*395,68*	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*750*	*31,61*	*21,29*	*94,54*	*707,60*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	5/25	2,04	4,38	13,57	103,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	75	0,30	0,23	7,73	35,25	№338-2015г
Итого за полдник		*305*	*2,41*	*4,62*	*36,29*	*198,25*	
Итого за день (1-я смена)		***1 180***	***30,03***	***30,67***	***139,09***	***966,68***	
Итого за день (2-я смена)		***1 055***	***34,02***	***25,91***	***130,83***	***905,85***	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г
	или фрукт свежий (мандарин)	*100*	*0,80*	*0,20*	*7,50*	*38,00*	№338-2015г
Итого за завтрак		*530*	*15,69*	*30,11*	*53,41*	*555,90*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,70	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*590*	*10,10*	*14,21*	*55,06*	*396,70*	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*750*	*22,60*	*34,78*	*80,24*	*733,65*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	9/3/20	3,71	5,43	10,84	108,56	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	ПР
Итого за полдник		*280*	*4,26*	*5,45*	*64,72*	*326,96*	
Итого за день (1-я смена)		***1 120***	***25,79***	***44,32***	***108,47***	***952,60***	
Итого за день (2-я смена)		***1 030***	***26,86***	***40,23***	***144,96***	***1 060,61***	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*23,77*	*25,49*	*96,79*	*711,95*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№305-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*610*	*13,59*	*18,02*	*67,17*	*490,85*	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*765*	*25,88*	*37,54*	*124,77*	*942,75*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за полдник		*356*	*5,87*	*8,25*	*47,70*	*289,60*	
Итого за день (1-я смена)		***1 110***	***37,36***	***43,50***	***163,96***	***1 202,80***	
Итого за день (2-я смена)		***1 121***	***31,75***	***45,78***	***172,48***	***1 232,35***	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	7	0,53	0,76	4,98	28,91	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		*592*	*26,00*	*18,36*	*92,84*	*640,79*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*600*	*9,18*	*13,06*	*49,75*	*358,10*	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*740*	*21,77*	*30,88*	*93,18*	*746,08*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
Итого за полдник		*238*	*2,98*	*0,43*	*54,26*	*232,82*	
Итого за день (1-я смена)		***1 192***	***35,17***	***31,41***	***142,59***	***998,89***	
Итого за день (2-я смена)		***978***	***24,75***	***31,31***	***147,44***	***978,90***	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*516*	*20,60*	*35,33*	*71,81*	*688,33*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*600*	*9,99*	*10,13*	*72,33*	*432,58*	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	*40*	*0,44*	*0,08*	*1,52*	*8,80*	*№71-2015г.*
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*700*	*22,99*	*38,12*	*103,66*	*863,44*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
Итого за полдник		*262*	*6,47*	*13,80*	*39,15*	*308,33*	
Итого за день (1-я смена)		***1 116***	***30,59***	***45,46***	***144,15***	***1 120,91***	
Итого за день (2-я смена)		***962***	***29,47***	***51,92***	***142,81***	***1 171,77***	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*504*	*23,78*	*36,18*	*113,26*	*875,80*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№305-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		*550*	*14,63*	*11,23*	*57,29*	*395,33*	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за обед		*890*	*29,29*	*20,18*	*106,60*	*738,48*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
Итого за полдник		*233*	*7,84*	*8,83*	*36,44*	*257,20*	
Итого за день (1-я смена)		***1 054***	***38,41***	***47,41***	***170,55***	***1 271,13***	
Итого за день (2-я смена)		***1 123***	***37,13***	***29,01***	***143,04***	***995,68***	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*140/24*	*15,84*	*15,50*	*52,48*	*405,38*	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		*520*	*25,57*	*21,44*	*76,72*	*599,70*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*555*	*9,13*	*12,38*	*53,94*	*367,85*	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		*730*	*22,23*	*30,65*	*90,81*	*729,30*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*70/15*	*8,01*	*7,78*	*28,46*	*211,24*	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за полдник		*279*	*11,84*	*10,17*	*36,07*	*278,00*	
Итого за день (1-я смена)		***1 075***	***34,69***	***33,82***	***130,66***	***967,55***	
Итого за день (2-я смена)		***1 009***	***34,07***	***40,82***	***126,88***	***1 007,30***	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*22,37*	*25,74*	*96,27*	*705,63*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*605*	*10,22*	*15,05*	*66,11*	*450,45*	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*750*	*21,29*	*35,36*	*89,44*	*772,10*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за полдник		*356*	*5,87*	*8,25*	*47,70*	*289,60*	
Итого за день (1-я смена)		***1 105***	***32,59***	***40,78***	***162,38***	***1 156,08***	
Итого за день (2-я смена)		***1 106***	***27,15***	***43,61***	***137,14***	***1 061,70***	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		*605*	*25,84*	*40,51*	*84,99*	*809,25*	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
		600	*8,65*	*12,93*	*51,20*	*362,05*	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*760*	*20,52*	*30,73*	*100,68*	*769,49*	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
Итого за полдник		*238*	*2,98*	*0,43*	*54,26*	*232,82*	
Итого за день (1-я смена)		***1 205***	***34,49***	***53,44***	***136,19***	***1 171,30***	
Итого за день (2-я смена)		***998***	***23,50***	***31,16***	***154,94***	***1 002,31***	
Среднее значение за период (1-я смена)		**1 123**	**34,76**	**42,40**	**142,48**	**1 098,56**	
Среднее значение за период (2-я смена)		**1 052**	**30,55**	**39,25**	**146,13**	**1 070,75**	

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

— Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

— Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;

— Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;

— Технико-технологических карт на разработанные блюд.