

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



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 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 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)	Филе цыпленка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>516</i>	<i>27,23</i>	<i>16,71</i>	<i>104,75</i>	<i>678,10</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>9,73</i>	<i>16,88</i>	<i>62,57</i>	<i>448,23</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>22,41</i>	<i>37,30</i>	<i>106,89</i>	<i>863,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1126</i>	<i>36,96</i>	<i>33,59</i>	<i>167,32</i>	<i>1 126,33</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1039</i>	<i>27,28</i>	<i>43,20</i>	<i>172,69</i>	<i>1 201,55</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	120/20	22,45	18,52	31,14	380,80	№223-2015г.
		135/22	16,23	14,76	45,98	382,15	ТТК №23
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		500	26,24	20,27	94,33	666,60	
		517	20,01	16,51	109,17	667,95	
Обед для 1-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.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	90/6	5,31	5,73	23,92	168,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		594	12,96	14,50	73,41	488,40	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№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.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		750	28,86	25,45	100,05	757,30	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		360	3,03	8,65	43,09	266,40	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1094	39,19	34,77	167,74	1 155,00	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1110	31,89	34,10	143,14	1 023,70	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	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.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	22,10	15,32	70,98	506,05	
		490	22,25	15,57	71,18	509,57	
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.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		590	11,07	13,96	59,51	412,75	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№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.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		755	23,54	30,79	98,97	772,83	
		735	23,41	31,02	98,80	773,59	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№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	ПП
<i>Итого за полдник</i>		250	6,96	14,71	42,37	331,73	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 090	33,17	29,28	130,49	918,80	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1005	30,50	45,50	141,34	1 104,56	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	25,64	27,72	74,77	651,80	
		490	25,79	27,97	74,96	655,32	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	50	0,66	1,62	3,23	30,20	№45-2015г.
		20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	6	0,07	0,02	15,00	24,78	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		601	10,25	18,87	64,16	442,18	
		571	9,74	17,26	61,31	414,38	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		795	20,13	36,09	93,33	795,60	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		190	7,70	4,95	44,55	256,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1101	35,89	46,59	138,93	1 093,98	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		985	27,83	41,04	137,88	1 051,60	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>24,87</i>	<i>35,01</i>	<i>81,00</i>	<i>738,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>555</i>	<i>11,28</i>	<i>13,82</i>	<i>49,84</i>	<i>377,30</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	35	0,39	0,07	1,33	7,70	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>27,79</i>	<i>28,79</i>	<i>101,61</i>	<i>787,70</i>
		<i>730</i>	<i>27,61</i>	<i>29,01</i>	<i>101,26</i>	<i>787,36</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№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	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>289</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>975</i>	<i>36,15</i>	<i>48,83</i>	<i>130,84</i>	<i>1 116,20</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1039</i>	<i>35,73</i>	<i>40,10</i>	<i>159,79</i>	<i>1 155,80</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") 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)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>600</i>	<i>15,87</i>	<i>17,84</i>	<i>85,72</i>	<i>571,60</i>	
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.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	30	3,56	4,96	5,04	79,08	ТТК №25
	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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>610</i>	<i>10,99</i>	<i>11,78</i>	<i>74,93</i>	<i>461,28</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>21,84</i>	<i>24,35</i>	<i>119,55</i>	<i>798,14</i>	
		<i>755</i>	<i>21,71</i>	<i>24,71</i>	<i>119,50</i>	<i>800,38</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>2,33</i>	<i>6,75</i>	<i>35,27</i>	<i>212,90</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1210</i>	<i>26,86</i>	<i>29,62</i>	<i>160,64</i>	<i>1 032,88</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1049</i>	<i>24,18</i>	<i>31,10</i>	<i>154,83</i>	<i>1 011,04</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	23,10	25,97	80,39	647,60	
		490	23,16	26,20	80,21	649,12	
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 минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		625	11,89	10,88	58,86	390,70	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		767	27,14	18,13	99,94	683,36	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		310	6,96	14,71	42,37	331,73	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 125	34,98	36,85	139,24	1 038,30	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1077	34,09	32,84	142,31	1 015,09	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>27,70</i>	<i>24,46</i>	<i>89,29</i>	<i>688,65</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>504</i>	<i>26,21</i>	<i>24,89</i>	<i>85,73</i>	<i>671,75</i>	
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.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>355</i>	<i>14,01</i>	<i>12,99</i>	<i>66,35</i>	<i>445,90</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>28,49</i>	<i>28,23</i>	<i>103,72</i>	<i>790,30</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>286</i>	<i>3,23</i>	<i>2,72</i>	<i>69,26</i>	<i>314,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>857</i>	<i>41,71</i>	<i>37,45</i>	<i>155,64</i>	<i>1 134,55</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1011</i>	<i>31,72</i>	<i>30,95</i>	<i>172,98</i>	<i>1 105,10</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	90	13,80	7,44	15,36	183,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		550	22,32	13,56	104,68	630,50	
		530	22,62	14,06	105,08	637,54	
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.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		610	17,22	12,21	61,60	437,33	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		820	31,17	19,84	95,96	701,25	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		190	7,70	4,95	44,55	256,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 387	64,33	51,51	260,71	1 772,09	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1010	38,87	24,79	140,51	957,25	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>27,26</i>	<i>36,55</i>	<i>87,42</i>	<i>789,55</i>	
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.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>555</i>	<i>10,17</i>	<i>12,57</i>	<i>67,92</i>	<i>429,80</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>22,04</i>	<i>28,15</i>	<i>112,14</i>	<i>797,65</i>	
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.
	Бисквит "Солнышко"	47	3,01	0,28	36,19	159,33	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>3,56</i>	<i>0,48</i>	<i>61,19</i>	<i>263,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1005</i>	<i>37,43</i>	<i>49,12</i>	<i>155,35</i>	<i>1 219,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>972</i>	<i>25,60</i>	<i>28,63</i>	<i>173,33</i>	<i>1 060,98</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Омлет с сыром с маслом	110/10	14,34	23,54	2,04	278,00	№211-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>	438	21,95	39,90	53,17	660,70	
	388	21,45	38,23	49,87	630,38		
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>	504	35,84	22,35	83,85	679,98		
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.
	Котлета из свинины	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>	565	14,91	15,99	75,76	518,95		
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>	770	28,13	35,21	118,77	920,35		
	750	28,01	35,44	118,61	921,11		
Полдник	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.

для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	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
<i>Итого за полдник</i>		<i>259</i>	<i>6,62</i>	<i>16,57</i>	<i>43,41</i>	<i>350,73</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1003</i>	<i>36,86</i>	<i>55,89</i>	<i>128,93</i>	<i>1 179,65</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1029</i>	<i>34,75</i>	<i>51,77</i>	<i>162,18</i>	<i>1 271,08</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,74</i>	<i>23,12</i>	<i>93,06</i>	<i>675,06</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>13,73</i>	<i>10,46</i>	<i>56,92</i>	<i>386,31</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>729</i>	<i>31,34</i>	<i>21,24</i>	<i>106,68</i>	<i>751,16</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1105</i>	<i>36,48</i>	<i>33,58</i>	<i>149,99</i>	<i>1 061,37</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1013</i>	<i>36,22</i>	<i>27,13</i>	<i>172,48</i>	<i>1 089,16</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		520	16,31	30,11	65,23	606,40	
		500	16,03	30,07	63,01	592,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		605	11,32	14,90	57,58	415,65	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		745	24,33	31,62	96,19	773,83	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	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	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		359	3,10	2,60	51,63	248,10	
		339	2,82	2,56	49,41	234,50	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1125	27,63	45,01	122,81	1 022,05	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1104	27,43	34,22	147,82	1 021,93	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,15</i>	<i>22,22</i>	<i>87,25</i>	<i>629,55</i>	
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	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>13,16</i>	<i>17,95</i>	<i>64,91</i>	<i>479,45</i>	
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	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Апельсин свежий (порция)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>25,69</i>	<i>37,71</i>	<i>110,07</i>	<i>894,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>190</i>	<i>7,70</i>	<i>4,95</i>	<i>44,55</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1105</i>	<i>33,31</i>	<i>40,17</i>	<i>152,16</i>	<i>1 109,00</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>990</i>	<i>33,39</i>	<i>42,66</i>	<i>154,62</i>	<i>1 150,10</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>340</i>	<i>20,41</i>	<i>33,82</i>	<i>69,17</i>	<i>663,90</i>	
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.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	35	5,37	2,89	5,97	71,40	ТТК №103
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
		<i>615</i>	<i>11,52</i>	<i>11,72</i>	<i>58,27</i>	<i>392,95</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	90	13,80	7,44	15,36	183,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	<i>Итого за обед</i>		<i>785</i>	<i>24,45</i>	<i>18,86</i>	<i>114,57</i>	<i>735,25</i>
		<i>775</i>	<i>24,60</i>	<i>19,11</i>	<i>114,77</i>	<i>738,77</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№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	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>955</i>	<i>31,93</i>	<i>45,54</i>	<i>127,44</i>	<i>1 056,85</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1054</i>	<i>32,39</i>	<i>30,17</i>	<i>172,75</i>	<i>1 103,35</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1084	36,86	41,19	152,55	1 135,76	
Среднее значение за период (2-я смена)		1032	31,46	35,88	156,58	1 088,15	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.