

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

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 « 27 » декабря 2024 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)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	11,10	23,90	0,40	261,00	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		503	20,65	31,67	69,06	644,70	
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)	35	5,37	2,89	5,97	71,40	ТТК №103
	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 за обед		615	11,60	12,06	64,82	420,53	
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	13,80	7,44	15,36	183,60	ТТК №103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	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		744	24,13	20,05	112,11	732,97	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	18/5/30	6,62	9,84	16,27	182,52	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно- ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
Итого за полдник		285	8,29	11,78	53,35	354,52	
Итого за день (1-я смена)		1 118	32,24	43,73	133,88	1 065,23	
Итого за день (2-я смена)		1 029	32,42	31,83	165,46	1 087,49	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	№312-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		514	18,98	11,88	79,91	503,70	
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.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		660	20,71	22,37	84,26	634,30	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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		780	31,71	46,59	110,78	999,45	
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за полдник		390	3,15	8,77	46,03	280,50	
Итого за день (1-я смена)		1 174	39,69	34,24	164,17	1 138,00	
Итого за день (2-я смена)		1 170	34,86	55,36	156,81	1 279,95	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/25	19,96	17,19	36,63	372,65	№223-2015г.
		120/20	13,56	13,28	44,56	345,84	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		505	22,23	18,41	77,13	559,15	
Обед для 1-й смен (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№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
Итого за обед		615	11,94	15,37	63,63	445,45	
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.
	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
Итого за обед		745	24,55	31,78	93,67	764,33	
Полдник для 2-й смен (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	75/14	13,52	11,69	22,72	245,40	№223-2015г.
		80/14	9,06	8,86	30,20	232,46	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за полдник		289	13,59	11,71	37,72	305,40	
Итого за день (1-я смена)		1 120	34,16	33,78	140,76	1 004,60	
Итого за день (2-я смена)		1 034	38,13	43,49	131,39	1 069,73	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	25/25	3,20	4,00	19,30	127,00	ТТК №110
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		530	25,09	38,69	89,39	808,15	
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)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		595	13,28	23,32	56,02	498,00	
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.
	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	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	22,46	43,71	93,71	874,10	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	12/25	2,10	9,45	13,66	149,20	№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		362	5,92	12,60	47,78	329,20	
Итого за день (1-я смена)		1 125	38,36	62,01	145,41	1 306,15	
Итого за день (2-я смена)		1 085	28,38	56,30	141,49	1 203,30	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	100	13,20	28,40	15,80	370,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	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	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		620	25,95	37,28	97,27	826,60	
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.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	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
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого на обед		508	11,66	13,29	67,61	443,83	
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	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	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	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за обед		703	24,89	25,86	102,26	750,95	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/20	2,30	2,50	14,30	90,20	ТТК №110
	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		385	2,97	3,12	44,00	220,70	
Итого за день (1-я смена)		1 128	37,61	50,57	164,88	1 270,43	
Итого за день (2-я смена)		1 088	27,86	28,98	146,26	971,65	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	98	11,00	15,88	1,81	193,50	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>508</i>	<i>23,40</i>	<i>24,89</i>	<i>66,77</i>	<i>583,90</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>514</i>	<i>22,24</i>	<i>29,61</i>	<i>72,10</i>	<i>643,43</i>	
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	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№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
<i>Итого на обед</i>		<i>640</i>	<i>15,35</i>	<i>18,68</i>	<i>81,14</i>	<i>567,59</i>	
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	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>23,54</i>	<i>36,14</i>	<i>100,02</i>	<i>835,15</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/23	5,35	8,02	12,47	145,40	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>242</i>	<i>8,52</i>	<i>10,69</i>	<i>28,42</i>	<i>246,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 148</i>	<i>38,75</i>	<i>43,57</i>	<i>147,92</i>	<i>1 151,49</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>952</i>	<i>32,06</i>	<i>46,84</i>	<i>128,44</i>	<i>1 081,15</i>	

День 2							
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 с маслом сливочным	200/3	8,14	5,53	40,01	242,80	№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
<i>Итого за завтрак</i>		558	15,69	16,27	81,57	539,60	
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 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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		615	14,59	10,59	61,44	409,11	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	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 "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	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
<i>Итого за обед</i>		730	28,57	18,01	105,85	710,75	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	5/27	2,20	4,44	14,65	108,60	№1-2015г.
	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
<i>Итого за полдник</i>		332	2,67	4,76	39,95	215,60	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 173	30,29	26,86	143,02	948,71	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 062	31,24	22,77	145,80	926,35	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№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	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г
	или фрукт свежий (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г
Итого за завтрак		520	14,81	24,67	57,45	519,42	
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.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	25	2,78	5,98	0,10	65,25	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№256-2021г.
	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		645	12,41	15,93	67,17	469,60	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	75	8,33	17,93	0,30	195,75	№353-2021г.
	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
	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		735	20,33	29,12	88,71	707,70	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/4/21	4,50	7,07	11,39	128,88	№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		285	5,05	7,09	65,27	347,28	
Итого за день (1-я смена)		1 165	27,22	40,60	124,63	989,02	
Итого за день (2-я смена)		1 020	25,37	36,21	153,98	1 054,98	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	№295-2015г.
	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		500	23,05	23,40	99,58	700,55	
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	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		610	13,80	20,71	62,94	498,95	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	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		759	25,67	45,89	109,25	955,13	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	5/27	2,20	4,44	14,65	108,60	№1-2015г.
	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 полдник		332	2,67	4,76	39,95	215,60	
Итого за день (1-я смена)		1 110	36,84	44,10	162,51	1 199,50	
Итого за день (2-я смена)		1 091	28,34	50,64	149,19	1 170,73	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Йогурт питьевой	100	3,00	2,50	15,30	96,00	ПР
Итого за завтрак		515	24,01	20,67	79,01	598,08	
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 "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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		610	9,73	14,37	52,69	385,20	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра 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.
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		750	22,54	30,87	84,82	714,28	
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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	29	1,86	0,17	22,33	98,31	ПР
	Йогурт питьевой	100	3,00	2,50	15,30	96,00	ПР
Итого за полдник		329	4,93	2,69	52,63	254,31	
Итого за день (1-я смена)		1 125	33,74	35,03	131,70	983,28	
Итого за день (2-я смена)		1 079	27,47	33,57	137,45	968,59	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	11,10	23,90	0,40	261,00	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>512</i>	<i>20,53</i>	<i>29,99</i>	<i>64,91</i>	<i>611,90</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.
	Плов из свинины	25/50	6,31	14,09	12,95	204,00	№265-2015г.
	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>555</i>	<i>11,30</i>	<i>17,32</i>	<i>58,38</i>	<i>446,40</i>	
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.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>22,47</i>	<i>38,14</i>	<i>91,03</i>	<i>810,44</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	9/28	2,31	7,37	15,24	137,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Йогурт питьевой	100	3,00	2,50	15,30	96,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>337</i>	<i>5,38</i>	<i>9,89</i>	<i>45,54</i>	<i>293,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 067</i>	<i>31,83</i>	<i>47,31</i>	<i>123,29</i>	<i>1 058,30</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 037</i>	<i>27,86</i>	<i>48,03</i>	<i>136,56</i>	<i>1 104,24</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	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.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		500	23,93	37,28	104,59	851,68	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		615	15,69	13,37	62,23	440,43	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№305-2015г.
	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	29,87	20,92	104,66	736,33	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	13/3/26	5,12	6,79	14,08	139,92	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
Итого за полдник		242	9,02	9,89	39,68	284,92	
Итого за день (1-я смена)		1 115	39,62	50,65	166,83	1 292,11	
Итого за день (2-я смена)		997	38,89	30,81	144,34	1 021,25	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/25	19,96	17,19	36,63	372,65	№223-2015г.
		120/20	13,56	13,28	44,56	345,84	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>505</i>	<i>22,23</i>	<i>18,41</i>	<i>77,13</i>	<i>559,15</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.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	20	2,37	3,31	3,36	52,72	ТТК №25
	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	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>610</i>	<i>9,29</i>	<i>12,33</i>	<i>58,89</i>	<i>389,02</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>760</i>	<i>21,67</i>	<i>26,21</i>	<i>96,82</i>	<i>716,94</i>	
Полдник для 2-й смены (ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	75/14	13,52	11,69	22,72	245,40	№223-2015г.
		80/14	9,06	8,86	30,20	232,46	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за полдник</i>	<i>289</i>	<i>13,59</i>	<i>11,71</i>	<i>37,72</i>	<i>305,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>31,51</i>	<i>30,74</i>	<i>136,02</i>	<i>948,17</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 049</i>	<i>35,26</i>	<i>37,92</i>	<i>134,54</i>	<i>1 022,34</i>	

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	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		500	22,72	25,52	93,81	694,68	
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.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	25	2,78	5,98	0,10	65,25	№353-2021г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		655	11,46	16,84	78,34	520,35	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	75	8,33	17,93	0,30	195,75	№353-2021г.
	Рис отварной	165	4,02	5,91	40,35	230,67	№304-2015г
	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		740	19,01	29,90	99,61	754,82	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	12/25	2,10	9,45	13,66	149,20	№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		362	5,92	12,60	47,78	329,20	
Итого за день (1-я смена)		1 155	34,18	42,36	172,15	1 215,03	
Итого за день (2-я смена)		1 102	24,92	42,50	147,39	1 084,02	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	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	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
	Биоiogурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		612	29,35	18,91	104,60	706,03	
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 "Школьная" из свинины	30	3,96	8,52	4,74	111,00	ТТК №104
	Картофель тушёный 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
		605	9,65	17,32	51,74	407,15	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	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>		725	19,28	36,63	86,34	759,05	
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"	52	3,33	0,31	40,04	176,28	ПР
<i>Итого за полдник</i>		252	3,88	0,51	65,04	280,28	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 217	38,99	36,23	156,34	1 113,18	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		977	23,15	37,14	151,38	1 039,33	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 137	35,00	41,45	147,57	1 112,21	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 051	30,41	40,16	144,70	1 072,34	

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд 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.