

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 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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>503</i>	<i>20,65</i>	<i>31,67</i>	<i>69,06</i>	<i>644,70</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>11,60</i>	<i>12,06</i>	<i>64,82</i>	<i>420,53</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>744</i>	<i>24,13</i>	<i>20,05</i>	<i>112,11</i>	<i>732,97</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>285</i>	<i>8,29</i>	<i>11,78</i>	<i>53,35</i>	<i>354,52</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 118</i>	<i>32,24</i>	<i>43,73</i>	<i>133,88</i>	<i>1 065,23</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 029</i>	<i>32,42</i>	<i>31,83</i>	<i>165,46</i>	<i>1 087,49</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>514</i>	<i>18,98</i>	<i>11,88</i>	<i>79,91</i>	<i>503,70</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.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>20,71</i>	<i>22,37</i>	<i>84,26</i>	<i>634,30</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>31,71</i>	<i>46,59</i>	<i>110,78</i>	<i>999,45</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>390</i>	<i>3,15</i>	<i>8,77</i>	<i>46,03</i>	<i>280,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 174</i>	<i>39,69</i>	<i>34,24</i>	<i>164,17</i>	<i>1 138,00</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 170</i>	<i>34,86</i>	<i>55,36</i>	<i>156,81</i>	<i>1 279,95</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг</i>	110/25	19,96	17,19	36,63	372,65	№223-2015г.
	<i>творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	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	ПР
	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 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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>11,94</i>	<i>15,37</i>	<i>63,63</i>	<i>445,45</i>	
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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>24,55</i>	<i>31,78</i>	<i>93,67</i>	<i>764,33</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг</i>	75/14	13,52	11,69	22,72	245,40	№223-2015г.
	<i>творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	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>1 120</i>	<i>34,16</i>	<i>33,78</i>	<i>140,76</i>	<i>1 004,60</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 034</i>	<i>38,13</i>	<i>43,49</i>	<i>131,39</i>	<i>1 069,73</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>25,09</i>	<i>38,69</i>	<i>89,39</i>	<i>808,15</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>595</i>	<i>13,28</i>	<i>23,32</i>	<i>56,02</i>	<i>498,00</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>723</i>	<i>22,46</i>	<i>43,71</i>	<i>93,71</i>	<i>874,10</i>	
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.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>5,92</i>	<i>12,60</i>	<i>47,78</i>	<i>329,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>38,36</i>	<i>62,01</i>	<i>145,41</i>	<i>1 306,15</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 085</i>	<i>28,38</i>	<i>56,30</i>	<i>141,49</i>	<i>1 203,30</i>	

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
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>620</i>	<i>25,95</i>	<i>37,28</i>	<i>97,27</i>	<i>826,60</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.
	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
<i>Итого на обед</i>		<i>508</i>	<i>11,66</i>	<i>13,29</i>	<i>67,61</i>	<i>443,83</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>703</i>	<i>24,89</i>	<i>25,86</i>	<i>102,26</i>	<i>750,95</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>385</i>	<i>2,97</i>	<i>3,12</i>	<i>44,00</i>	<i>220,70</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 128</i>	<i>37,61</i>	<i>50,57</i>	<i>164,88</i>	<i>1 270,43</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 088</i>	<i>27,86</i>	<i>28,98</i>	<i>146,26</i>	<i>971,65</i>	

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>		<i>558</i>	<i>15,69</i>	<i>16,27</i>	<i>81,57</i>	<i>539,60</i>	
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>		<i>615</i>	<i>14,59</i>	<i>10,59</i>	<i>61,44</i>	<i>409,11</i>	
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>		<i>730</i>	<i>28,57</i>	<i>18,01</i>	<i>105,85</i>	<i>710,75</i>	
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>		<i>332</i>	<i>2,67</i>	<i>4,76</i>	<i>39,95</i>	<i>215,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 173</i>	<i>30,29</i>	<i>26,86</i>	<i>143,02</i>	<i>948,71</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 062</i>	<i>31,24</i>	<i>22,77</i>	<i>145,80</i>	<i>926,35</i>	

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
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>14,81</i>	<i>24,67</i>	<i>57,45</i>	<i>519,42</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.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>12,41</i>	<i>15,93</i>	<i>67,17</i>	<i>469,60</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>20,33</i>	<i>29,12</i>	<i>88,71</i>	<i>707,70</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>285</i>	<i>5,05</i>	<i>7,09</i>	<i>65,27</i>	<i>347,28</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 165</i>	<i>27,22</i>	<i>40,60</i>	<i>124,63</i>	<i>989,02</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 020</i>	<i>25,37</i>	<i>36,21</i>	<i>153,98</i>	<i>1 054,98</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,05</i>	<i>23,40</i>	<i>99,58</i>	<i>700,55</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	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
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>13,80</i>	<i>20,71</i>	<i>62,94</i>	<i>498,95</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>759</i>	<i>25,67</i>	<i>45,89</i>	<i>109,25</i>	<i>955,13</i>	
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>		<i>332</i>	<i>2,67</i>	<i>4,76</i>	<i>39,95</i>	<i>215,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 110</i>	<i>36,84</i>	<i>44,10</i>	<i>162,51</i>	<i>1 199,50</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 091</i>	<i>28,34</i>	<i>50,64</i>	<i>149,19</i>	<i>1 170,73</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>24,01</i>	<i>20,67</i>	<i>79,01</i>	<i>598,08</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>9,73</i>	<i>14,37</i>	<i>52,69</i>	<i>385,20</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>22,54</i>	<i>30,87</i>	<i>84,82</i>	<i>714,28</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>329</i>	<i>4,93</i>	<i>2,69</i>	<i>52,63</i>	<i>254,31</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>33,74</i>	<i>35,03</i>	<i>131,70</i>	<i>983,28</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 079</i>	<i>27,47</i>	<i>33,57</i>	<i>137,45</i>	<i>968,59</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,93</i>	<i>37,28</i>	<i>104,59</i>	<i>851,68</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>15,69</i>	<i>13,37</i>	<i>62,23</i>	<i>440,43</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>29,87</i>	<i>20,92</i>	<i>104,66</i>	<i>736,33</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>242</i>	<i>9,02</i>	<i>9,89</i>	<i>39,68</i>	<i>284,92</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>39,62</i>	<i>50,65</i>	<i>166,83</i>	<i>1 292,11</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>997</i>	<i>38,89</i>	<i>30,81</i>	<i>144,34</i>	<i>1 021,25</i>	

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	ПР
	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	ПР
<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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<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 (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.
<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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,72</i>	<i>25,52</i>	<i>93,81</i>	<i>694,68</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>11,46</i>	<i>16,84</i>	<i>78,34</i>	<i>520,35</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>19,01</i>	<i>29,90</i>	<i>99,61</i>	<i>754,82</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>5,92</i>	<i>12,60</i>	<i>47,78</i>	<i>329,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 155</i>	<i>34,18</i>	<i>42,36</i>	<i>172,15</i>	<i>1 215,03</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 102</i>	<i>24,92</i>	<i>42,50</i>	<i>147,39</i>	<i>1 084,02</i>	

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
	Биоюгurt питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>612</i>	<i>29,35</i>	<i>18,91</i>	<i>104,60</i>	<i>706,03</i>	
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 подомашнему	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
		<i>605</i>	<i>9,65</i>	<i>17,32</i>	<i>51,74</i>	<i>407,15</i>	
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 подомашнему	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>		<i>725</i>	<i>19,28</i>	<i>36,63</i>	<i>86,34</i>	<i>759,05</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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	52	3,33	0,31	40,04	176,28	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>252</i>	<i>3,88</i>	<i>0,51</i>	<i>65,04</i>	<i>280,28</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 217</i>	<i>38,99</i>	<i>36,23</i>	<i>156,34</i>	<i>1 113,18</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>977</i>	<i>23,15</i>	<i>37,14</i>	<i>151,38</i>	<i>1 039,33</i>	
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.