

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)



(подпись)

**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.Фокино и г.Сельцо
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 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)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронны 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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>507</i>	<i>21,85</i>	<i>33,45</i>	<i>63,07</i>	<i>641,36</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)	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
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>11,25</i>	<i>11,26</i>	<i>65,72</i>	<i>415,95</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	13,20	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.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	<i>40</i>	<i>0,44</i>	<i>0,08</i>	<i>1,52</i>	<i>8,80</i>	<i>№71-2015г.</i>
	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>23,79</i>	<i>18,55</i>	<i>109,87</i>	<i>710,65</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>280</i>	<i>7,29</i>	<i>10,35</i>	<i>53,84</i>	<i>339,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 117</i>	<i>33,10</i>	<i>44,71</i>	<i>128,79</i>	<i>1 057,31</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 035</i>	<i>31,08</i>	<i>28,90</i>	<i>163,71</i>	<i>1 049,75</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-20
	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 <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
	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 <i>или филе горбуши запечённое</i>	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
		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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>511</i>	<i>24,14</i>	<i>15,34</i>	<i>73,20</i>	<i>531,00</i>	
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
	<i>Итого за обед</i>		<i>554</i>	<i>11,14</i>	<i>13,87</i>	<i>59,23</i>	<i>410,08</i>
Обед (2-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
	<i>Итого за обед</i>		<i>743</i>	<i>24,35</i>	<i>33,72</i>	<i>107,91</i>	<i>840,63</i>
Полдник для 2-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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>384</i>	<i>2,96</i>	<i>5,81</i>	<i>44,90</i>	<i>248,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 065</i>	<i>35,28</i>	<i>29,20</i>	<i>132,43</i>	<i>941,08</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 127</i>	<i>27,31</i>	<i>39,53</i>	<i>152,81</i>	<i>1 089,13</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>24,44</i>	<i>36,95</i>	<i>90,96</i>	<i>796,10</i>	
Обед для 1-й смены детей с 3 и детей-валидов)	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
<i>Итого за обед</i>		<i>570</i>	<i>15,33</i>	<i>17,69</i>	<i>53,29</i>	<i>427,32</i>	
Обед (2-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.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	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
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>21,71</i>	<i>41,51</i>	<i>79,61</i>	<i>792,80</i>	
Полдник для 2-смены детей с 3 и детей-валидов)	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
<i>Итого за полдник</i>		<i>356</i>	<i>5,87</i>	<i>8,25</i>	<i>47,70</i>	<i>289,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 100</i>	<i>39,76</i>	<i>54,64</i>	<i>144,24</i>	<i>1 223,42</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 081</i>	<i>27,57</i>	<i>49,75</i>	<i>127,31</i>	<i>1 082,40</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>604</i>	<i>23,94</i>	<i>39,65</i>	<i>98,07</i>	<i>843,23</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.
	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
<i>Итого на обед</i>		<i>550</i>	<i>11,45</i>	<i>12,38</i>	<i>51,74</i>	<i>372,50</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	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
<i>Итого за обед</i>		<i>723</i>	<i>28,05</i>	<i>29,04</i>	<i>107,36</i>	<i>812,68</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>266</i>	<i>4,14</i>	<i>9,36</i>	<i>44,73</i>	<i>280,13</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 154</i>	<i>35,39</i>	<i>52,03</i>	<i>149,81</i>	<i>1 215,73</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>989</i>	<i>32,19</i>	<i>38,40</i>	<i>152,09</i>	<i>1 092,81</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>25,81</i>	<i>30,57</i>	<i>63,72</i>	<i>632,20</i>	
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
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>504</i>	<i>24,97</i>	<i>31,94</i>	<i>71,08</i>	<i>671,73</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	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
<i>Итого на обед</i>		<i>605</i>	<i>13,33</i>	<i>16,45</i>	<i>71,02</i>	<i>498,63</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	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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>26,25</i>	<i>37,23</i>	<i>117,79</i>	<i>927,93</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>245</i>	<i>8,37</i>	<i>9,29</i>	<i>32,19</i>	<i>248,08</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>39,13</i>	<i>47,01</i>	<i>134,74</i>	<i>1 130,83</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>995</i>	<i>34,62</i>	<i>46,52</i>	<i>149,97</i>	<i>1 176,01</i>	

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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>16,87</i>	<i>19,19</i>	<i>81,60</i>	<i>571,00</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 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
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>13,16</i>	<i>11,48</i>	<i>57,49</i>	<i>395,68</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>31,61</i>	<i>21,29</i>	<i>94,54</i>	<i>707,60</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>305</i>	<i>2,41</i>	<i>4,62</i>	<i>36,29</i>	<i>198,25</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 180</i>	<i>30,03</i>	<i>30,67</i>	<i>139,09</i>	<i>966,68</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 055</i>	<i>34,02</i>	<i>25,91</i>	<i>130,83</i>	<i>905,85</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>15,69</i>	<i>30,11</i>	<i>53,41</i>	<i>555,90</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.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>10,10</i>	<i>14,21</i>	<i>55,06</i>	<i>396,70</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>22,60</i>	<i>34,78</i>	<i>80,24</i>	<i>733,65</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>280</i>	<i>4,26</i>	<i>5,45</i>	<i>64,72</i>	<i>326,96</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 120</i>	<i>25,79</i>	<i>44,32</i>	<i>108,47</i>	<i>952,60</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 030</i>	<i>26,86</i>	<i>40,23</i>	<i>144,96</i>	<i>1 060,61</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-20
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,77</i>	<i>25,49</i>	<i>96,79</i>	<i>711,95</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	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>13,59</i>	<i>18,02</i>	<i>67,17</i>	<i>490,85</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	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>25,88</i>	<i>37,54</i>	<i>124,77</i>	<i>942,75</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>356</i>	<i>5,87</i>	<i>8,25</i>	<i>47,70</i>	<i>289,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 110</i>	<i>37,36</i>	<i>43,50</i>	<i>163,96</i>	<i>1 202,80</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 121</i>	<i>31,75</i>	<i>45,78</i>	<i>172,48</i>	<i>1 232,35</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>592</i>	<i>26,00</i>	<i>18,36</i>	<i>92,84</i>	<i>640,79</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>9,18</i>	<i>13,06</i>	<i>49,75</i>	<i>358,10</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 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
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>21,77</i>	<i>30,88</i>	<i>93,18</i>	<i>746,08</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"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>238</i>	<i>2,98</i>	<i>0,43</i>	<i>54,26</i>	<i>232,82</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 192</i>	<i>35,17</i>	<i>31,41</i>	<i>142,59</i>	<i>998,89</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>978</i>	<i>24,75</i>	<i>31,31</i>	<i>147,44</i>	<i>978,90</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>516</i>	<i>20,60</i>	<i>35,33</i>	<i>71,81</i>	<i>688,33</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>9,99</i>	<i>10,13</i>	<i>72,33</i>	<i>432,58</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) <i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		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
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>22,99</i>	<i>38,12</i>	<i>103,66</i>	<i>863,44</i>	
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
<i>Итого за полдник</i>		<i>262</i>	<i>6,47</i>	<i>13,80</i>	<i>39,15</i>	<i>308,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 116</i>	<i>30,59</i>	<i>45,46</i>	<i>144,15</i>	<i>1 120,91</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>962</i>	<i>29,47</i>	<i>51,92</i>	<i>142,81</i>	<i>1 171,77</i>	

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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>23,78</i>	<i>36,18</i>	<i>113,26</i>	<i>875,80</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.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>550</i>	<i>14,63</i>	<i>11,23</i>	<i>57,29</i>	<i>395,33</i>	
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.
<i>Итого за обед</i>		<i>890</i>	<i>29,29</i>	<i>20,18</i>	<i>106,60</i>	<i>738,48</i>	
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.
<i>Итого за полдник</i>		<i>233</i>	<i>7,84</i>	<i>8,83</i>	<i>36,44</i>	<i>257,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 054</i>	<i>38,41</i>	<i>47,41</i>	<i>170,55</i>	<i>1 271,13</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 123</i>	<i>37,13</i>	<i>29,01</i>	<i>143,04</i>	<i>995,68</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>	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г.
		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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>25,57</i>	<i>21,44</i>	<i>76,72</i>	<i>599,70</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.
	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>555</i>	<i>9,13</i>	<i>12,38</i>	<i>53,94</i>	<i>367,85</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>22,23</i>	<i>30,65</i>	<i>90,81</i>	<i>729,30</i>	
Полдни к 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>	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
		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.
	<i>Итого за полдник</i>		<i>279</i>	<i>11,84</i>	<i>10,17</i>	<i>36,07</i>	<i>278,00</i>
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 075</i>	<i>34,69</i>	<i>33,82</i>	<i>130,66</i>	<i>967,55</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 009</i>	<i>34,07</i>	<i>40,82</i>	<i>126,88</i>	<i>1 007,30</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-202.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,37</i>	<i>25,74</i>	<i>96,27</i>	<i>705,63</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.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>10,22</i>	<i>15,05</i>	<i>66,11</i>	<i>450,45</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>21,29</i>	<i>35,36</i>	<i>89,44</i>	<i>772,10</i>	
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.
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>356</i>	<i>5,87</i>	<i>8,25</i>	<i>47,70</i>	<i>289,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 105</i>	<i>32,59</i>	<i>40,78</i>	<i>162,38</i>	<i>1 156,08</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 106</i>	<i>27,15</i>	<i>43,61</i>	<i>137,14</i>	<i>1 061,70</i>	

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
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>605</i>	<i>25,84</i>	<i>40,51</i>	<i>84,99</i>	<i>809,25</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 "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	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>600</i>	<i>8,65</i>	<i>12,93</i>	<i>51,20</i>	<i>362,05</i>	
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 подомашнему	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
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>20,52</i>	<i>30,73</i>	<i>100,68</i>	<i>769,49</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"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>238</i>	<i>2,98</i>	<i>0,43</i>	<i>54,26</i>	<i>232,82</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 205</i>	<i>34,49</i>	<i>53,44</i>	<i>136,19</i>	<i>1 171,30</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>998</i>	<i>23,50</i>	<i>31,16</i>	<i>154,94</i>	<i>1 002,31</i>	
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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.