

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 питания учащихся 5-11 кл за бюджетные средства, льготной категории и  
дети с категорией ОВЗ и дети-инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак для льготы	Макароны отварные с сыром	120/6/10	6,90	7,81	25,58	200,80	№204-2015г.
	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 завтрак для льготы</i>		<i>361</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
<i>Итого за завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
Обед 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	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>620</i>	<i>10,84</i>	<i>18,33</i>	<i>65,54</i>	<i>477,83</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>361</i></b>	<b><i>9,12</i></b>	<b><i>8,16</i></b>	<b><i>51,88</i></b>	<b><i>317,80</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,98</i></b>	<b><i>1,32</i></b>	<b><i>23,54</i></b>	<b><i>109,56</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>832</i></b>	<b><i>11,82</i></b>	<b><i>19,65</i></b>	<b><i>89,08</i></b>	<b><i>587,39</i></b>	

День 2							
Завтрак для льготы	Запеканка из творога с молоком сгущённым	45/4	8,16	6,94	9,69	133,70	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" с молоком сгущённым	50/5	5,78	5,46	15,24	133,35	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		249	8,23	6,96	24,69	193,70	
		256	5,85	5,48	30,24	193,35	
Завтрак для льготы (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы 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.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы (2-й вариант)</i>		435	10,63	7,89	71,23	400,00	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед 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	120/8	7,08	7,64	31,89	224,00	№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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		626	14,73	16,41	81,38	544,40	
<i>Итого за день для льготы</i>		249	8,23	6,96	24,69	193,70	
		256	5,85	5,48	30,24	193,35	
<i>Итого за день для льготы (2-й вариант)</i>		435	10,63	7,89	71,23	400,00	
<i>Итого за день для бюджета</i>		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		836	15,42	18,76	102,63	652,90	

<b>День 3</b>							
Завтрак для льготы	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.
	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 для льготы</i>		<i>369</i>	<i>6,07</i>	<i>9,99</i>	<i>56,05</i>	<i>338,33</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,95</i>	<i>1,84</i>	<i>23,09</i>	<i>112,32</i>	
Обед 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	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№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 для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>635</i>	<i>12,98</i>	<i>15,34</i>	<i>69,65</i>	<i>473,35</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>369</i></b>	<b><i>6,07</i></b>	<b><i>9,99</i></b>	<b><i>56,05</i></b>	<b><i>338,33</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,95</i></b>	<b><i>1,84</i></b>	<b><i>23,09</i></b>	<b><i>112,32</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>847</i></b>	<b><i>13,92</i></b>	<b><i>17,18</i></b>	<b><i>92,74</i></b>	<b><i>585,67</i></b>	

День 4							
Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	135/9/9	7,97	8,60	44,86	288,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>400</i>	<i>11,96</i>	<i>10,37</i>	<i>84,22</i>	<i>477,36</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№45-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	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.
	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>655</i>	<i>11,70</i>	<i>20,60</i>	<i>56,91</i>	<i>470,40</i>	
		<i>595</i>	<i>10,67</i>	<i>17,39</i>	<i>51,21</i>	<i>414,80</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>400</i>	<i>11,96</i>	<i>10,37</i>	<i>84,22</i>	<i>477,36</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>867</i>	<i>12,68</i>	<i>21,92</i>	<i>80,46</i>	<i>579,96</i>	
		<i>807</i>	<i>11,65</i>	<i>18,71</i>	<i>74,75</i>	<i>524,36</i>	

День 5							
Завтрак для льготы	Котлета "Школьная" из свинины	25	3,40	7,20	4,15	95,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>335</i>	<i>8,52</i>	<i>10,45</i>	<i>45,92</i>	<i>311,30</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		5	0,10	0,15	0,49	3,68	№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	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 за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>580</i>	<i>11,93</i>	<i>13,92</i>	<i>52,86</i>	<i>393,10</i>
		<i>565</i>	<i>11,82</i>	<i>14,03</i>	<i>52,59</i>	<i>392,38</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>335</i>	<i>8,52</i>	<i>10,45</i>	<i>45,92</i>	<i>311,30</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>790</i>	<i>12,62</i>	<i>16,27</i>	<i>74,11</i>	<i>501,60</i>	
		<i>775</i>	<i>12,51</i>	<i>16,38</i>	<i>73,84</i>	<i>500,88</i>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак для льготы	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.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>435</i>	<i>10,63</i>	<i>7,89</i>	<i>71,23</i>	<i>400,00</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,95</i>	<i>1,84</i>	<i>23,09</i>	<i>112,32</i>	
Обед 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	35	4,15	5,79	5,88	92,26	ТТК №25
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>620</i>	<i>11,39</i>	<i>12,90</i>	<i>75,95</i>	<i>477,04</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>435</i></b>	<b><i>10,63</i></b>	<b><i>7,89</i></b>	<b><i>71,23</i></b>	<b><i>400,00</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,95</i></b>	<b><i>1,84</i></b>	<b><i>23,09</i></b>	<b><i>112,32</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>832</i></b>	<b><i>12,34</i></b>	<b><i>14,74</i></b>	<b><i>99,04</i></b>	<b><i>589,36</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак для льготы	Макароны отварные с сыром	120/6/10	6,90	7,81	25,58	200,80	№204-2015г.
	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 завтрак для льготы</i>		<i>361</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
Обед 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	30	5,28	1,86	1,14	42,60	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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>630</i>	<i>12,77</i>	<i>11,19</i>	<i>59,05</i>	<i>397,80</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>361</i></b>	<b><i>9,12</i></b>	<b><i>8,16</i></b>	<b><i>51,88</i></b>	<b><i>317,80</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,98</i></b>	<b><i>1,32</i></b>	<b><i>23,54</i></b>	<b><i>109,56</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>842</i></b>	<b><i>13,75</i></b>	<b><i>12,50</i></b>	<b><i>82,59</i></b>	<b><i>507,36</i></b>	



<b>День 3</b>							
Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/3	5,94	5,78	42,86	247,80	№174-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>423</i>	<i>7,61</i>	<i>6,40</i>	<i>68,66</i>	<i>363,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей- инвалидов	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>625</i>	<i>15,52</i>	<i>14,79</i>	<i>73,69</i>	<i>499,15</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>423</i></b>	<b><i>7,61</i></b>	<b><i>6,40</i></b>	<b><i>68,66</i></b>	<b><i>363,80</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>210</i></b>	<b><i>0,69</i></b>	<b><i>2,35</i></b>	<b><i>21,25</i></b>	<b><i>108,50</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>835</i></b>	<b><i>16,21</i></b>	<b><i>17,14</i></b>	<b><i>94,94</i></b>	<b><i>607,65</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак для льготы	Биточки рыбные "Диетические" из трески	25	3,23	2,03	4,27	48,33	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>355</i>	<i>7,58</i>	<i>5,94</i>	<i>45,63</i>	<i>266,13</i>	
Завтрак для льготы (2-й вариант)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	45/4	8,16	6,94	9,69	133,70	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы (2-й вариант)</i>		<i>249</i>	<i>8,23</i>	<i>6,96</i>	<i>24,69</i>	<i>193,70</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,95</i>	<i>1,84</i>	<i>23,09</i>	<i>112,32</i>	
Обед 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	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	2,96	2,64	15,76	98,40	№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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>600</i>	<i>18,04</i>	<i>12,39</i>	<i>57,99</i>	<i>427,85</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>355</i></b>	<b><i>7,58</i></b>	<b><i>5,94</i></b>	<b><i>45,63</i></b>	<b><i>266,13</i></b>	
<b><i>Итого за день для льготы (2-й вариант)</i></b>		<b><i>249</i></b>	<b><i>8,23</i></b>	<b><i>6,96</i></b>	<b><i>24,69</i></b>	<b><i>193,70</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,95</i></b>	<b><i>1,84</i></b>	<b><i>23,09</i></b>	<b><i>112,32</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>812</i></b>	<b><i>18,99</i></b>	<b><i>14,23</i></b>	<b><i>81,07</i></b>	<b><i>540,17</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	105/7/7	6,20	6,69	34,89	224,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>369</i>	<i>10,09</i>	<i>11,76</i>	<i>75,95</i>	<i>449,40</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
<i>Итого за завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>615</i>	<i>10,82</i>	<i>13,95</i>	<i>72,77</i>	<i>465,23</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>369</i></b>	<b><i>10,09</i></b>	<b><i>11,76</i></b>	<b><i>75,95</i></b>	<b><i>449,40</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,98</i></b>	<b><i>1,32</i></b>	<b><i>23,54</i></b>	<b><i>109,56</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>827</i></b>	<b><i>11,80</i></b>	<b><i>15,26</i></b>	<b><i>96,31</i></b>	<b><i>574,79</i></b>	

<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак для льготы	Омлет натуральный	53	5,35	5,97	0,95	79,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>303</i>	<i>9,48</i>	<i>8,84</i>	<i>40,28</i>	<i>278,70</i>	
Завтрак для льготы (2-й вариант)	Макароны отварные с сыром	120/6/10	6,90	7,81	25,58	200,80	№204-2015г.
	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 завтрак для льготы(2-й вариант)</i>		<i>336</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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 обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>625</i>	<i>15,73</i>	<i>17,72</i>	<i>76,79</i>	<i>542,00</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>303</i>	<i>9,48</i>	<i>8,84</i>	<i>40,28</i>	<i>278,70</i>	
<i>Итого за день для льготы(2-й вариант)</i>		<i>336</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>835</i>	<i>16,42</i>	<i>20,07</i>	<i>98,04</i>	<i>650,50</i>	

<b>День 2</b>							
Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/3	5,94	5,78	42,86	247,80	№174-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<b>423</b>	<b>7,61</b>	<b>6,40</b>	<b>68,66</b>	<b>363,80</b>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<b>212</b>	<b>0,95</b>	<b>1,84</b>	<b>23,09</b>	<b>112,32</b>	
Обед 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	25	8,60	1,90	3,30	64,58	ТТК №18
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<b>595</b>	<b>14,82</b>	<b>10,46</b>	<b>53,96</b>	<b>378,68</b>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b>423</b>	<b>7,61</b>	<b>6,40</b>	<b>68,66</b>	<b>363,80</b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b>212</b>	<b>0,95</b>	<b>1,84</b>	<b>23,09</b>	<b>112,32</b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b>807</b>	<b>15,76</b>	<b>12,30</b>	<b>77,05</b>	<b>491,00</b>	

<b>День 3</b>							
Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из пшённой крупы 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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>430</i>	<i>10,38</i>	<i>7,32</i>	<i>66,33</i>	<i>373,00</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,98</i>	<i>1,32</i>	<i>23,54</i>	<i>109,56</i>	
Обед 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)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	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 для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>610</i>	<i>12,02</i>	<i>16,01</i>	<i>58,28</i>	<i>431,21</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>430</i></b>	<b><i>10,38</i></b>	<b><i>7,32</i></b>	<b><i>66,33</i></b>	<b><i>373,00</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,98</i></b>	<b><i>1,32</i></b>	<b><i>23,54</i></b>	<b><i>109,56</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>822</i></b>	<b><i>13,00</i></b>	<b><i>17,32</i></b>	<b><i>81,83</i></b>	<b><i>540,77</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак для льготы	Макароны отварные с сыром	120/6/10	6,90	7,81	25,58	200,80	№204-2015г.
	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 завтрак для льготы</i>		<i>361</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
Обед 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	80	4,59	3,25	20,61	130,00	№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 обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>590</i>	<i>12,65</i>	<i>19,90</i>	<i>57,78</i>	<i>466,45</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>361</i>	<i>9,12</i>	<i>8,16</i>	<i>51,88</i>	<i>317,80</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>210</i>	<i>0,69</i>	<i>2,35</i>	<i>21,25</i>	<i>108,50</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>800</i>	<i>13,34</i>	<i>22,25</i>	<i>79,03</i>	<i>574,95</i>	

День 5							
Завтрак для льготы	Бутерброд с сыром	12/3/25	4,81	6,47	13,54	133,48	№3-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>247</i>	<i>4,94</i>	<i>6,49</i>	<i>28,74</i>	<i>195,48</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>212</i>	<i>0,95</i>	<i>1,84</i>	<i>23,09</i>	<i>112,32</i>	
Обед 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	40	6,13	3,31	6,83	81,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	110	1,87	3,85	14,08	98,34	ТТК №13
	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 для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>645</i>	<i>12,89</i>	<i>12,55</i>	<i>62,66</i>	<i>423,49</i>	
<b><i>Итого за день для льготы</i></b>		<b><i>247</i></b>	<b><i>4,94</i></b>	<b><i>6,49</i></b>	<b><i>28,74</i></b>	<b><i>195,48</i></b>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>212</i></b>	<b><i>0,95</i></b>	<b><i>1,84</i></b>	<b><i>23,09</i></b>	<b><i>112,32</i></b>	
<b><i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i></b>		<b><i>857</i></b>	<b><i>13,83</i></b>	<b><i>14,40</i></b>	<b><i>85,75</i></b>	<b><i>535,81</i></b>	
<b>Среднее значение за период для льготы</b>		<b>361</b>	<b>8,70</b>	<b>8,22</b>	<b>55,47</b>	<b>330,96</b>	
<b>Среднее значение за период для льготы (2-й вариант)</b>		<b>369</b>	<b>8,88</b>	<b>8,30</b>	<b>57,95</b>	<b>342,49</b>	
<b>Среднее значение за период для бюджета</b>		<b>211</b>	<b>0,87</b>	<b>1,84</b>	<b>22,63</b>	<b>110,13</b>	
<b>Среднее значение за период для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</b>		<b>829</b>	<b>14,13</b>	<b>16,93</b>	<b>87,64</b>	<b>567,99</b>	

\*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.





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 5-11 кл с категорией ОВЗ и/или дети-инвалиды  
с сахарным диабетом  
в общеобразовательных учреждениях  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>14,89</i>	<i>20,10</i>	<i>61,52</i>	<i>494,55</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>16,71</i></b>	<b><i>22,87</i></b>	<b><i>72,36</i></b>	<b><i>571,35</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	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	120/8	7,08	7,64	31,89	224,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>626</i>	<i>14,86</i>	<i>16,39</i>	<i>66,38</i>	<i>485,40</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>849</i></b>	<b><i>16,68</i></b>	<b><i>19,16</i></b>	<b><i>77,22</i></b>	<b><i>562,20</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,45</i>	<i>16,48</i>	<i>61,43</i>	<i>453,61</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>15,28</i></b>	<b><i>19,25</i></b>	<b><i>72,27</i></b>	<b><i>530,41</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<b>223</b>	<b>1,82</b>	<b>2,78</b>	<b>10,84</b>	<b>76,80</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№45-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	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.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>655</b>	<b>11,83</b>	<b>20,58</b>	<b>41,91</b>	<b>411,40</b>	
		<b>595</b>	<b>10,80</b>	<b>17,37</b>	<b>36,21</b>	<b>355,80</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>878</b>	<b>13,65</b>	<b>23,36</b>	<b>52,75</b>	<b>488,20</b>	
		<b>818</b>	<b>12,62</b>	<b>20,15</b>	<b>47,05</b>	<b>432,60</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<b>223</b>	<b>1,82</b>	<b>2,78</b>	<b>10,84</b>	<b>76,80</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		5	0,10	0,15	0,49	3,68	№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	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>580</b>	<b>12,06</b>	<b>13,90</b>	<b>37,86</b>	<b>334,10</b>	
		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>14,01</b>	<b>37,59</b>	<b>333,38</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>803</b>	<b>13,89</b>	<b>16,68</b>	<b>48,70</b>	<b>410,90</b>	
		<b>788</b>	<b>13,77</b>	<b>16,78</b>	<b>48,43</b>	<b>410,18</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	35	4,15	5,79	5,88	92,26	ТТК №25
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,30</i>	<i>13,28</i>	<i>65,74</i>	<i>447,86</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>15,13</i></b>	<b><i>16,05</i></b>	<b><i>76,58</i></b>	<b><i>524,66</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	30	5,28	1,86	1,14	42,60	ТТК №16
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>17,05</i>	<i>13,05</i>	<i>65,58</i>	<i>458,50</i>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>223</i></b>	<b><i>1,82</i></b>	<b><i>2,78</i></b>	<b><i>10,84</i></b>	<b><i>76,80</i></b>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>18,87</i></b>	<b><i>15,83</i></b>	<b><i>76,42</i></b>	<b><i>535,30</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>17,37</i>	<i>15,99</i>	<i>66,41</i>	<i>488,90</i>	
<b><i>Итого за день для бюджета</i></b>		<b><i>223</i></b>	<b><i>1,82</i></b>	<b><i>2,78</i></b>	<b><i>10,84</i></b>	<b><i>76,80</i></b>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>878</i></b>	<b><i>19,19</i></b>	<b><i>18,76</i></b>	<b><i>77,25</i></b>	<b><i>565,70</i></b>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>21,81</i>	<i>15,46</i>	<i>65,11</i>	<i>499,95</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>893</i></b>	<b><i>23,63</i></b>	<b><i>18,23</i></b>	<b><i>75,95</i></b>	<b><i>576,75</i></b>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,49</i>	<i>15,43</i>	<i>63,32</i>	<i>452,15</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>15,31</i></b>	<b><i>18,21</i></b>	<b><i>74,16</i></b>	<b><i>528,95</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	9,12	76,00	№136-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>11,80</i>	<i>15,45</i>	<i>39,99</i>	<i>364,00</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>878</i></b>	<b><i>13,62</i></b>	<b><i>18,22</i></b>	<b><i>50,83</i></b>	<b><i>440,80</i></b>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	25	8,60	1,90	3,30	64,58	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>19,51</i>	<i>12,96</i>	<i>63,22</i>	<i>457,68</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>868</i></b>	<b><i>21,33</i></b>	<b><i>15,74</i></b>	<b><i>74,06</i></b>	<b><i>534,48</i></b>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	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)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>12,90</i>	<i>17,02</i>	<i>55,27</i>	<i>432,81</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>883</i></b>	<b><i>14,73</i></b>	<b><i>19,80</i></b>	<b><i>66,11</i></b>	<b><i>509,61</i></b>	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	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	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>13,93</i>	<i>20,69</i>	<i>47,94</i>	<i>439,95</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>833</i></b>	<b><i>15,75</i></b>	<b><i>23,46</i></b>	<b><i>58,78</i></b>	<b><i>516,75</i></b>	

День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	40	6,13	3,31	6,83	81,60	ТТК №103
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>675</i>	<i>17,75</i>	<i>14,41</i>	<i>71,46</i>	<i>495,65</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>898</i></b>	<b><i>19,57</i></b>	<b><i>17,18</i></b>	<b><i>82,30</i></b>	<b><i>572,45</i></b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>872</b>	<b>16,89</b>	<b>18,85</b>	<b>69,05</b>	<b>524,57</b>	

\*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 блюд.



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 питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией  
«дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях и  
питания  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>519</i>	<i>25,05</i>	<i>15,39</i>	<i>92,51</i>	<i>608,28</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>519</i></b>	<b><i>25,05</i></b>	<b><i>15,39</i></b>	<b><i>92,51</i></b>	<b><i>608,28</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№223-2015г.
		120/20	14,46	13,12	41,12	340,84	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>365</i>	<i>23,24</i>	<i>22,25</i>	<i>64,95</i>	<i>553,40</i>
		<i>380</i>	<i>17,37</i>	<i>18,40</i>	<i>79,42</i>	<i>553,84</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>365</i></b>	<b><i>23,24</i></b>	<b><i>22,25</i></b>	<b><i>64,95</i></b>	<b><i>553,40</i></b>	
		<b><i>380</i></b>	<b><i>17,37</i></b>	<b><i>18,40</i></b>	<b><i>79,42</i></b>	<b><i>553,84</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью* или овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,46	1,14	2,26	21,14	№45-2015г.
		10	0,04	0,01	0,10	0,60	№71-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>494</i>	<i>16,83</i>	<i>15,30</i>	<i>79,02</i>	<i>516,72</i>
		<i>469</i>	<i>16,41</i>	<i>14,16</i>	<i>76,85</i>	<i>496,18</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>494</i></b>	<b><i>16,83</i></b>	<b><i>15,30</i></b>	<b><i>79,02</i></b>	<b><i>516,72</i></b>	
		<b><i>469</i></b>	<b><i>16,41</i></b>	<b><i>14,16</i></b>	<b><i>76,85</i></b>	<b><i>496,18</i></b>	

День 4							
Завтрак	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.
	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№302-2015г.
	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 завтрак</i>		455	20,36	20,04	70,34	543,70	
		445	20,51	20,29	70,54	547,22	
<i>Итого за день</i>		455	20,36	20,04	70,34	543,70	
		445	20,51	20,29	70,54	547,22	
День 5							
Завтрак	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.
	Котлета "Школьная" из свинины	75	10,20	21,60	12,45	285,00	ТТК №104
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		490	19,25	27,23	86,84	670,50	
		470	19,13	27,52	87,82	677,86	
<i>Итого за день</i>		490	19,25	27,23	86,84	670,50	
		470	19,13	27,52	87,82	677,86	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	22/5/30	7,54	11,02	16,27	197,08	№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.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>462</i>	<i>19,60</i>	<i>21,09</i>	<i>81,90</i>	<i>598,08</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>462</i></b>	<b><i>19,60</i></b>	<b><i>21,09</i></b>	<b><i>81,90</i></b>	<b><i>598,08</i></b>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	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.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>422</i>	<i>18,25</i>	<i>21,40</i>	<i>69,04</i>	<i>541,42</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>422</i></b>	<b><i>18,25</i></b>	<b><i>21,40</i></b>	<b><i>69,04</i></b>	<b><i>541,42</i></b>	
День 3							
Завтрак	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.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>419</i>	<i>17,99</i>	<i>16,74</i>	<i>86,41</i>	<i>563,20</i>
		<i>409</i>	<i>18,06</i>	<i>17,01</i>	<i>86,99</i>	<i>569,12</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>419</i></b>	<b><i>17,99</i></b>	<b><i>16,74</i></b>	<b><i>86,41</i></b>	<b><i>563,20</i></b>	
		<b><i>409</i></b>	<b><i>18,06</i></b>	<b><i>17,01</i></b>	<b><i>86,99</i></b>	<b><i>569,12</i></b>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
		15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	70	10,73	5,79	11,95	142,80	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		474	17,74	16,26	82,46	548,41	
		459	17,97	16,63	82,76	553,69	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>474</b>	<b>17,74</b>	<b>16,26</b>	<b>82,46</b>	<b>548,41</b>	
		<b>459</b>	<b>17,97</b>	<b>16,63</b>	<b>82,76</b>	<b>553,69</b>	
Завтрак (2-й вариант)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№223-2015г.
	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
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		359	22,57	23,18	60,88	542,53	
<b><i>Итого за день (2-й вариант)</i></b>		<b>359</b>	<b>22,57</b>	<b>23,18</b>	<b>60,88</b>	<b>542,53</b>	
День 5							
Завтрак	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.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		497	20,93	31,25	70,51	649,15	
		477	20,80	31,48	70,35	649,91	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>497</b>	<b>20,93</b>	<b>31,25</b>	<b>70,51</b>	<b>649,15</b>	
		<b>477</b>	<b>20,80</b>	<b>31,48</b>	<b>70,35</b>	<b>649,91</b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>397</i>	<i>20,31</i>	<i>24,98</i>	<i>51,52</i>	<i>515,20</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>467</i>	<i>26,86</i>	<i>13,74</i>	<i>74,46</i>	<i>528,38</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>397</i>	<i>20,31</i>	<i>24,98</i>	<i>51,52</i>	<i>515,20</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>467</i>	<i>26,86</i>	<i>13,74</i>	<i>74,46</i>	<i>528,38</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>425</i>	<i>16,32</i>	<i>16,12</i>	<i>77,08</i>	<i>521,34</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>425</i>	<i>16,32</i>	<i>16,12</i>	<i>77,08</i>	<i>521,34</i>	
День 3							
Завтрак	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>15,23</i>	<i>29,87</i>	<i>55,51</i>	<i>554,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>400</i>	<i>15,23</i>	<i>29,87</i>	<i>55,51</i>	<i>554,80</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
<i>Итого за завтрак</i>		<i>404</i>	<i>17,33</i>	<i>20,35</i>	<i>80,61</i>	<i>574,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>404</i>	<i>17,33</i>	<i>20,35</i>	<i>80,61</i>	<i>574,40</i>	

День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>404</i>	<i>16,64</i>	<i>30,47</i>	<i>65,00</i>	<i>602,12</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>404</i>	<i>16,64</i>	<i>30,47</i>	<i>65,00</i>	<i>602,12</i>	
Среднее значение за период		<b>442</b>	<b>19,01</b>	<b>21,92</b>	<b>74,25</b>	<b>570,71</b>	
		<b>441</b>	<b>19,04</b>	<b>20,93</b>	<b>76,72</b>	<b>571,78</b>	
Среднее значение за период (2-й вариант)		<b>439</b>	<b>19,76</b>	<b>21,63</b>	<b>74,34</b>	<b>571,20</b>	
		<b>434</b>	<b>19,34</b>	<b>21,36</b>	<b>75,26</b>	<b>571,03</b>	

\*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 блюд.