

Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



Согласовано  
директором  
школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях г.Брянска  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>516</i>	<i>27,23</i>	<i>16,71</i>	<i>104,75</i>	<i>678,10</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>9,73</i>	<i>16,88</i>	<i>62,57</i>	<i>448,23</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>22,41</i>	<i>37,30</i>	<i>106,89</i>	<i>863,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 126</i></b>	<b><i>36,96</i></b>	<b><i>33,59</i></b>	<b><i>167,32</i></b>	<b><i>1 126,33</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 039</i></b>	<b><i>27,28</i></b>	<b><i>43,20</i></b>	<b><i>172,69</i></b>	<b><i>1 201,55</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	120/20	22,45	18,52	31,14	380,80	№223-2015г.
		135/22	16,23	14,76	45,98	382,15	ТТК №23
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		500	26,24	20,27	94,33	666,60	
		517	20,01	16,51	109,17	667,95	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	90/6	5,31	5,73	23,92	168,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		594	12,96	14,50	73,41	488,40	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		750	28,86	25,45	100,05	757,30	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		360	3,03	8,65	43,09	266,40	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 094</b>	<b>39,19</b>	<b>34,77</b>	<b>167,74</b>	<b>1 155,00</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 110</b>	<b>31,89</b>	<b>34,10</b>	<b>143,14</b>	<b>1 023,70</b>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	<i>отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	22,10	15,32	70,98	506,05	
		490	22,25	15,57	71,18	509,57	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,70	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		590	11,07	13,96	59,51	412,75	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые</i>	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	<i>отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП	
<i>Итого за обед</i>		755	23,54	30,79	98,97	772,83	
		735	23,41	31,02	98,80	773,59	
Полдник для 2-й смен (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		250	6,96	14,71	42,37	331,73	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 090</b>	<b>33,17</b>	<b>29,28</b>	<b>130,49</b>	<b>918,80</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 005</b>	<b>30,50</b>	<b>45,50</b>	<b>141,34</b>	<b>1 104,56</b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	25,64	27,72	74,77	651,80	
		490	25,79	27,97	74,96	655,32	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	50	0,66	1,62	3,23	30,20	№45-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	6	0,07	0,02	15,00	24,78	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		601	10,25	18,87	64,16	442,18	
		571	9,74	17,26	61,31	414,38	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		795	20,13	36,09	93,33	795,60	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		190	7,70	4,95	44,55	256,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 101</b>	<b>35,89</b>	<b>46,59</b>	<b>138,93</b>	<b>1 093,98</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>985</b>	<b>27,83</b>	<b>41,04</b>	<b>137,88</b>	<b>1 051,60</b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>24,87</i>	<i>35,01</i>	<i>81,00</i>	<i>738,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>555</i>	<i>11,28</i>	<i>13,82</i>	<i>49,84</i>	<i>377,30</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	35	0,39	0,07	1,33	7,70	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>27,79</i>	<i>28,79</i>	<i>101,61</i>	<i>787,70</i>
		<i>730</i>	<i>27,61</i>	<i>29,01</i>	<i>101,26</i>	<i>787,36</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>289</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>975</i></b>	<b><i>36,15</i></b>	<b><i>48,83</i></b>	<b><i>130,84</i></b>	<b><i>1 116,20</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 039</i></b>	<b><i>35,73</i></b>	<b><i>40,10</i></b>	<b><i>159,79</i></b>	<b><i>1 155,80</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>600</i>	<i>15,87</i>	<i>17,84</i>	<i>85,72</i>	<i>571,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	30	3,56	4,96	5,04	79,08	ТТК №25
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>610</i>	<i>10,99</i>	<i>11,78</i>	<i>74,93</i>	<i>461,28</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>21,84</i>	<i>24,35</i>	<i>119,55</i>	<i>798,14</i>	
		<i>755</i>	<i>21,71</i>	<i>24,71</i>	<i>119,50</i>	<i>800,38</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>2,33</i>	<i>6,75</i>	<i>35,27</i>	<i>212,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 210</i></b>	<b><i>26,86</i></b>	<b><i>29,62</i></b>	<b><i>160,64</i></b>	<b><i>1 032,88</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 049</i></b>	<b><i>24,18</i></b>	<b><i>31,10</i></b>	<b><i>154,83</i></b>	<b><i>1 011,04</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		500	23,10	25,97	80,39	647,60	
		490	23,16	26,20	80,21	649,12	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		625	11,89	10,88	58,86	390,70	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	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>		767	27,14	18,13	99,94	683,36	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		310	6,96	14,71	42,37	331,73	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 125</b>	<b>34,98</b>	<b>36,85</b>	<b>139,24</b>	<b>1 038,30</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 077</b>	<b>34,09</b>	<b>32,84</b>	<b>142,31</b>	<b>1 015,09</b>	



<b>День 3</b>							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>27,70</i>	<i>24,46</i>	<i>89,29</i>	<i>688,65</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>504</i>	<i>26,21</i>	<i>24,89</i>	<i>85,73</i>	<i>671,75</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>355</i>	<i>14,01</i>	<i>12,99</i>	<i>66,35</i>	<i>445,90</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>28,49</i>	<i>28,23</i>	<i>103,72</i>	<i>790,30</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>286</i>	<i>3,23</i>	<i>2,72</i>	<i>69,26</i>	<i>314,80</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>857</i></b>	<b><i>41,71</i></b>	<b><i>37,45</i></b>	<b><i>155,64</i></b>	<b><i>1 134,55</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 011</i></b>	<b><i>31,72</i></b>	<b><i>30,95</i></b>	<b><i>172,98</i></b>	<b><i>1 105,10</i></b>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	90	13,80	7,44	15,36	183,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		550	22,32	13,56	104,68	630,50	
		530	22,62	14,06	105,08	637,54	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/15	22,08	18,51	28,30	367,80	№223-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		310	28,58	23,01	64,75	581,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		610	17,22	12,21	61,60	437,33	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		820	31,17	19,84	95,96	701,25	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПП
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		190	7,70	4,95	44,55	256,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>896</b>	<b>64,33</b>	<b>51,51</b>	<b>260,71</b>	<b>1 772,09</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 010</b>	<b>38,87</b>	<b>24,79</b>	<b>140,51</b>	<b>957,25</b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60/10	11,23	9,26	15,57	190,40	№223-2015г.
	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	№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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>21,46</i>	<i>34,63</i>	<i>67,83</i>	<i>669,75</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	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.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>24,50</i>	<i>35,05</i>	<i>108,63</i>	<i>849,35</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>555</i>	<i>10,17</i>	<i>12,57</i>	<i>67,92</i>	<i>429,80</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>22,04</i>	<i>28,15</i>	<i>112,14</i>	<i>797,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	47	3,01	0,28	36,19	159,33	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>3,56</i>	<i>0,48</i>	<i>61,19</i>	<i>263,33</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 100</i></b>	<b><i>31,63</i></b>	<b><i>47,20</i></b>	<b><i>135,76</i></b>	<b><i>1 099,55</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>972</i></b>	<b><i>25,60</i></b>	<b><i>28,63</i></b>	<b><i>173,33</i></b>	<b><i>1 060,98</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Омлет с сыром с маслом	110/10	14,34	23,54	2,04	278,00	№211-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		438	21,95	39,90	53,17	660,70	
		388	21,45	38,23	49,87	630,38	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		504	35,84	22,35	83,85	679,98	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		565	14,91	15,99	75,76	518,95	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		770	28,13	35,21	118,77	920,35	
		750	28,01	35,44	118,61	921,11	
Полдник 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.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		259	6,62	16,57	43,41	350,73	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 003</b>	<b>36,86</b>	<b>55,89</b>	<b>128,93</b>	<b>1 179,65</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 029</b>	<b>34,75</b>	<b>51,77</b>	<b>162,18</b>	<b>1 271,08</b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,74</i>	<i>23,12</i>	<i>93,06</i>	<i>675,06</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>13,73</i>	<i>10,46</i>	<i>56,92</i>	<i>386,31</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>729</i>	<i>31,34</i>	<i>21,24</i>	<i>106,68</i>	<i>751,16</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 105</i></b>	<b><i>36,48</i></b>	<b><i>33,58</i></b>	<b><i>149,99</i></b>	<b><i>1 061,37</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 013</i></b>	<b><i>36,22</i></b>	<b><i>27,13</i></b>	<b><i>172,48</i></b>	<b><i>1 089,16</i></b>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		520	16,31	30,11	65,23	606,40	
		500	16,03	30,07	63,01	592,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		605	11,32	14,90	57,58	415,65	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		745	24,33	31,62	96,19	773,83	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		359	3,10	2,60	51,63	248,10	
		339	2,82	2,56	49,41	234,50	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 125</b>	<b>27,63</b>	<b>45,01</b>	<b>122,81</b>	<b>1 022,05</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 104</b>	<b>27,43</b>	<b>34,22</b>	<b>147,82</b>	<b>1 021,93</b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,15</i>	<i>22,22</i>	<i>87,25</i>	<i>629,55</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>13,16</i>	<i>17,95</i>	<i>64,91</i>	<i>479,45</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий (порция)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>25,69</i>	<i>37,71</i>	<i>110,07</i>	<i>894,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>190</i>	<i>7,70</i>	<i>4,95</i>	<i>44,55</i>	<i>256,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 105</i></b>	<b><i>33,31</i></b>	<b><i>40,17</i></b>	<b><i>152,16</i></b>	<b><i>1 109,00</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>990</i></b>	<b><i>33,39</i></b>	<b><i>42,66</i></b>	<b><i>154,62</i></b>	<b><i>1 150,10</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>340</i>	<i>20,41</i>	<i>33,82</i>	<i>69,17</i>	<i>663,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	35	5,37	2,89	5,97	71,40	ТТК №103
	Картофель тушёный 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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
		<i>615</i>	<i>11,52</i>	<i>11,72</i>	<i>58,27</i>	<i>392,95</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	<i>10</i>	<i>0,29</i>	<i>0,27</i>	<i>0,58</i>	<i>5,92</i>	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	90	13,80	7,44	15,36	183,60	ТТК №103
	Картофель тушёный подомашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	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>785</i>	<i>24,45</i>	<i>18,86</i>	<i>114,57</i>	<i>735,25</i>	
		<i>775</i>	<i>24,60</i>	<i>19,11</i>	<i>114,77</i>	<i>738,77</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>955</i></b>	<b><i>31,93</i></b>	<b><i>45,54</i></b>	<b><i>127,44</i></b>	<b><i>1 056,85</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 054</i></b>	<b><i>32,39</i></b>	<b><i>30,17</i></b>	<b><i>172,75</i></b>	<b><i>1 103,35</i></b>	
<b>Среднее значение за период (1-я смена)</b>		<b>1 058</b>	<b>36,47</b>	<b>41,06</b>	<b>151,24</b>	<b>1 127,77</b>	
<b>Среднее значение за период (2-я смена)</b>		<b>1 032</b>	<b>31,46</b>	<b>35,88</b>	<b>156,58</b>	<b>1 088,15</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, 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 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 учащихся 1-4 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: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		560	26,62	14,93	51,49	447,64	
		520	26,37	15,39	51,17	449,16	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		650	13,79	18,64	58,55	464,95	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>		805	25,79	37,24	83,61	783,15
		755	25,79	37,24	83,61	783,15	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.

инвалидо в)							
<i>Итого за полдник</i>	<i>358</i>	<i>5,02</i>	<i>6,36</i>	<i>25,30</i>	<i>183,60</i>		
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>	<b><i>1 210</i></b>	<b><i>40,40</i></b>	<b><i>33,57</i></b>	<b><i>110,04</i></b>	<b><i>912,59</i></b>		
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>	<b><i>1 163</i></b>	<b><i>30,81</i></b>	<b><i>43,59</i></b>	<b><i>108,91</i></b>	<b><i>966,75</i></b>		

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с маслом <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с маслом</i>	150/8	26,25	28,90	24,82	463,80	№223-2015г.
		175/7	18,96	24,33	43,49	467,43	ТТК №23
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		498	28,53	29,98	47,38	577,20	
		522	21,24	25,41	66,05	580,83	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	90/6	5,31	5,73	23,92	168,00	№171-2015г.
	Чай (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	ПП
<i>Итого за обед</i>		594	13,09	14,48	58,41	429,40	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		750	29,11	25,09	83,29	687,90	
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 (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		360	3,16	8,63	28,09	207,40	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 092</b>	<b>41,62</b>	<b>44,46</b>	<b>105,79</b>	<b>1 006,60</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 110</b>	<b>32,27</b>	<b>33,72</b>	<b>111,38</b>	<b>895,30</b>	

**День 3**

Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или салат из свеклы отварной*</i>	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
		60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		540	27,04	14,46	55,25	460,38	
		530	26,96	15,79	55,68	473,78	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		590	12,32	15,30	58,47	426,65	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>		800	24,23	30,18	81,15	699,13
		760	23,99	30,64	80,83	700,65	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		358	5,02	6,36	25,30	183,60	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 130</b>	<b>39,36</b>	<b>29,77</b>	<b>113,72</b>	<b>887,03</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 158</b>	<b>29,26</b>	<b>36,53</b>	<b>106,45</b>	<b>882,73</b>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай (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 завтрак</i>		500	25,77	27,70	59,77	592,80	
		490	25,92	27,95	59,96	596,32	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай (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>		601	10,44	19,15	34,81	364,44	
		571	9,80	17,22	31,31	330,60	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		795	20,25	35,75	71,61	705,20	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		180	4,80	4,20	5,40	81,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 101</b>	<b>36,21</b>	<b>46,85</b>	<b>94,57</b>	<b>957,24</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>975</b>	<b>25,05</b>	<b>39,95</b>	<b>77,01</b>	<b>786,20</b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Биопродукт кисломолочный "Малышок-био"	180	4,80	4,20	6,75	84,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>26,22</i>	<i>36,24</i>	<i>73,13</i>	<i>723,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай (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 на обед</i>		<i>555</i>	<i>11,41</i>	<i>13,80</i>	<i>34,84</i>	<i>318,30</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,93	18,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>28,18</i>	<i>28,50</i>	<i>76,85</i>	<i>686,80</i>	
		<i>740</i>	<i>27,93</i>	<i>28,96</i>	<i>76,53</i>	<i>688,32</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Малышок-био"	180	4,80	4,20	6,75	84,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>4,80</i>	<i>4,20</i>	<i>6,75</i>	<i>84,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 005</i></b>	<b><i>37,63</i></b>	<b><i>50,03</i></b>	<b><i>107,98</i></b>	<b><i>1 042,20</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>960</i></b>	<b><i>32,98</i></b>	<b><i>32,70</i></b>	<b><i>83,60</i></b>	<b><i>770,80</i></b>	



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>600</i>	<i>16,00</i>	<i>17,82</i>	<i>70,72</i>	<i>512,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	30	3,56	4,96	5,04	79,08	ТТК №25
	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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>660</i>	<i>13,14</i>	<i>12,52</i>	<i>67,16</i>	<i>446,08</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	100	11,87	16,53	16,80	263,60	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>23,83</i>	<i>24,47</i>	<i>90,24</i>	<i>689,40</i>
		<i>770</i>	<i>23,58</i>	<i>24,93</i>	<i>89,92</i>	<i>690,92</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>302</i>	<i>2,46</i>	<i>6,73</i>	<i>20,27</i>	<i>153,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 260</i></b>	<b><i>29,14</i></b>	<b><i>30,33</i></b>	<b><i>137,87</i></b>	<b><i>958,68</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 112</i></b>	<b><i>26,29</i></b>	<b><i>31,20</i></b>	<b><i>110,51</i></b>	<b><i>843,30</i></b>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Капуста припущенная	200	3,76	3,50	9,12	76,00	№136-2015г.
	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 завтрак</i>		580	20,90	23,99	38,75	448,40	
		540	20,82	24,41	37,63	447,04	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	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>		625	16,17	12,74	65,39	451,40	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	ТТК №16
	Каша рассыпчатая пшённая	200	8,80	7,64	50,51	306,00	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		800	33,29	19,56	89,91	680,00	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		300	6,32	9,10	21,39	196,10	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 205</b>	<b>37,06</b>	<b>36,73</b>	<b>104,14</b>	<b>899,80</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 100</b>	<b>39,61</b>	<b>28,66</b>	<b>111,29</b>	<b>876,10</b>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	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
	Груша свежая (порция)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>525</i>	<i>20,76</i>	<i>18,38</i>	<i>56,55</i>	<i>476,68</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай (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>		<i>555</i>	<i>14,14</i>	<i>12,97</i>	<i>51,35</i>	<i>386,90</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	100	16,74	18,34	13,12	288,00	№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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>31,64</i>	<i>30,00</i>	<i>85,29</i>	<i>750,50</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>290</i>	<i>3,10</i>	<i>2,85</i>	<i>22,15</i>	<i>127,50</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 080</i></b>	<b><i>34,90</i></b>	<b><i>31,35</i></b>	<b><i>107,89</i></b>	<b><i>863,58</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 040</i></b>	<b><i>34,74</i></b>	<b><i>32,85</i></b>	<b><i>107,44</i></b>	<b><i>878,00</i></b>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	ТТК №16
	Каша рассыпчатая перловая	200	5,94	5,79	42,25	244,80	№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 завтрак</i>		590	26,74	12,44	60,75	463,40	
		550	26,90	12,92	60,77	468,04	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	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>		610	20,25	14,62	64,78	484,83	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		820	32,47	20,26	87,53	676,85	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		180	4,80	4,20	5,40	81,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 630</b>	<b>61,80</b>	<b>44,27</b>	<b>168,66</b>	<b>1 331,62</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 000</b>	<b>37,27</b>	<b>24,46</b>	<b>92,93</b>	<b>757,85</b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>27,66</i>	<i>37,71</i>	<i>67,51</i>	<i>725,35</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.
	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>605</i>	<i>12,32</i>	<i>13,31</i>	<i>60,16</i>	<i>414,60</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>22,97</i>	<i>26,78</i>	<i>85,43</i>	<i>681,15</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>5,76</i>	<i>5,04</i>	<i>7,56</i>	<i>102,60</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 075</i></b>	<b><i>39,98</i></b>	<b><i>51,01</i></b>	<b><i>127,67</i></b>	<b><i>1 139,95</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>972</i></b>	<b><i>28,73</i></b>	<b><i>31,82</i></b>	<b><i>92,99</i></b>	<b><i>783,75</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Омлет с сыром с маслом	165/10	21,51	35,31	3,06	417,00	№211-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		465	28,04	40,33	21,48	542,24	
		415	27,54	38,65	18,17	511,92	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		480	38,07	17,96	60,62	536,48	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		600	10,88	12,73	40,84	339,00	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Капуста припущенная	200	3,76	3,50	9,12	76,00	№136-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>		860	24,74	34,92	65,05	682,20
		820	24,49	35,38	64,73	683,72	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.

детей-инвалидов)							
<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>6,13</i>	<i>11,31</i>	<i>29,07</i>	<i>227,00</i>		
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>	<b><i>1 065</i></b>	<b><i>38,93</i></b>	<b><i>53,06</i></b>	<b><i>62,31</i></b>	<b><i>881,24</i></b>		
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>	<b><i>1 220</i></b>	<b><i>30,87</i></b>	<b><i>46,23</i></b>	<b><i>94,12</i></b>	<b><i>909,20</i></b>		

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	100	16,74	18,34	13,12	288,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники) (без сахара)	200	0,10	0,00	1,64	7,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>23,88</i>	<i>23,07</i>	<i>60,01</i>	<i>547,00</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>18,22</i>	<i>12,65</i>	<i>64,82</i>	<i>456,16</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники) (без сахара)	200	0,10	0,00	1,64	7,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>34,03</i>	<i>16,01</i>	<i>83,04</i>	<i>622,48</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>5,02</i>	<i>6,36</i>	<i>25,30</i>	<i>183,60</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 125</i></b>	<b><i>42,09</i></b>	<b><i>35,72</i></b>	<b><i>124,83</i></b>	<b><i>1 003,16</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>994</i></b>	<b><i>39,05</i></b>	<b><i>22,37</i></b>	<b><i>108,34</i></b>	<b><i>806,08</i></b>	



День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		520	16,31	30,11	45,27	526,40	
		500	16,03	30,07	43,05	512,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		605	12,20	15,91	54,57	417,25	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		745	24,03	30,72	82,64	710,33	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		352	3,26	6,76	22,78	172,60	
		332	2,98	6,72	20,56	159,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 125</b>	<b>28,51</b>	<b>46,03</b>	<b>99,84</b>	<b>943,65</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 097</b>	<b>27,30</b>	<b>37,48</b>	<b>105,43</b>	<b>882,93</b>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	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 завтрак</i>		<i>475</i>	<i>20,01</i>	<i>25,29</i>	<i>43,75</i>	<i>483,25</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай (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>605</i>	<i>13,29</i>	<i>17,93</i>	<i>49,91</i>	<i>420,45</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>25,81</i>	<i>37,37</i>	<i>88,35</i>	<i>803,70</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>190</i>	<i>5,76</i>	<i>5,04</i>	<i>7,56</i>	<i>102,60</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 080</i></b>	<b><i>33,30</i></b>	<b><i>43,22</i></b>	<b><i>93,66</i></b>	<b><i>903,70</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>990</i></b>	<b><i>31,57</i></b>	<b><i>42,41</i></b>	<b><i>95,91</i></b>	<b><i>906,30</i></b>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.
	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		390	18,66	29,93	40,95	511,20	
		360	18,72	30,46	41,96	519,92	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	35	5,37	2,89	5,97	71,40	ТТК №103
	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	ПП
		665	16,55	13,93	68,35	474,05	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	100	15,33	8,27	17,07	204,00	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		810	28,66	19,62	89,62	659,45	
		770	28,81	20,11	89,64	664,09	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПП

<i>Итого за полдник</i>	269	4,80	4,20	5,40	81,00	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>	<b>1 025</b>	<b>35,27</b>	<b>44,39</b>	<b>110,31</b>	<b>993,97</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>	<b>1 079</b>	<b>33,46</b>	<b>23,82</b>	<b>95,02</b>	<b>740,45</b>	
<b>Среднее значение за период (1-я смена)</b>	<b>1 147</b>	<b>38,41</b>	<b>41,39</b>	<b>111,28</b>	<b>981,67</b>	
<b>Среднее значение за период (2-я смена)</b>	<b>1 065</b>	<b>31,95</b>	<b>33,85</b>	<b>100,09</b>	<b>845,72</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.