

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.Дятьково и Дятьковского района  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 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	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ГТК №48
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>26,62</i>	<i>21,91</i>	<i>74,84</i>	<i>602,91</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	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>680</i>	<i>14,99</i>	<i>27,98</i>	<i>75,05</i>	<i>620,15</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	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР	
<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	12/4/27	4,98	7,25	14,63	145,68	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>281</i>	<i>10,08</i>	<i>21,40</i>	<i>52,85</i>	<i>446,54</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 184</i></b>	<b><i>41,61</i></b>	<b><i>49,89</i></b>	<b><i>149,89</i></b>	<b><i>1 223,06</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 036</i></b>	<b><i>32,49</i></b>	<b><i>58,71</i></b>	<b><i>159,73</i></b>	<b><i>1 310,09</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>26,19</i>	<i>19,99</i>	<i>94,61</i>	<i>664,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	25/25	7,28	8,40	1,45	110,50	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>20,40</i>	<i>17,16</i>	<i>82,14</i>	<i>573,85</i>	
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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>28,38</i>	<i>25,18</i>	<i>110,35</i>	<i>795,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	240	0,96	0,96	23,52	112,80	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>480</i>	<i>3,51</i>	<i>9,13</i>	<i>54,85</i>	<i>322,80</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 130</i></b>	<b><i>46,58</i></b>	<b><i>37,15</i></b>	<b><i>176,75</i></b>	<b><i>1 238,45</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 220</i></b>	<b><i>31,89</i></b>	<b><i>34,31</i></b>	<b><i>165,20</i></b>	<b><i>1 118,45</i></b>	

<b>День 3</b>							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое <i>или филе горбуши запечённое</i>	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
		90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<b>500</b>	<b>44,83</b>	<b>24,47</b>	<b>83,06</b>	<b>727,90</b>	
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)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<b>700</b>	<b>17,96</b>	<b>22,21</b>	<b>81,03</b>	<b>600,35</b>	
Обед (2- я смена)	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 плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<b>735</b>	<b>24,63</b>	<b>31,14</b>	<b>96,55</b>	<b>770,43</b>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<b>297</b>	<b>11,35</b>	<b>21,84</b>	<b>50,04</b>	<b>444,90</b>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 200</b>	<b>62,79</b>	<b>46,68</b>	<b>164,09</b>	<b>1 328,25</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 032</b>	<b>35,97</b>	<b>52,97</b>	<b>146,59</b>	<b>1 215,33</b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Бефстроганов	50/50	15,20	23,10	5,12	290,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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>27,80</i>	<i>29,80</i>	<i>79,30</i>	<i>698,35</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	90	1,18	2,92	5,82	54,36	№45-2015г.
		35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	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>710</i>	<i>16,06</i>	<i>32,01</i>	<i>60,64</i>	<i>606,16</i>
		<i>655</i>	<i>15,12</i>	<i>29,12</i>	<i>55,48</i>	<i>556,00</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>795</i>	<i>20,13</i>	<i>36,09</i>	<i>93,33</i>	<i>795,60</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	15/30	2,52	11,78	16,40	183,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>370</i>	<i>6,34</i>	<i>14,92</i>	<i>50,52</i>	<i>363,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 212</i></b>	<b><i>43,85</i></b>	<b><i>61,81</i></b>	<b><i>139,94</i></b>	<b><i>1 304,51</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 165</i></b>	<b><i>26,47</i></b>	<b><i>51,01</i></b>	<b><i>143,85</i></b>	<b><i>1 158,60</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макаронны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№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
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>595</i>	<i>25,41</i>	<i>37,42</i>	<i>90,21</i>	<i>799,92</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>625</i>	<i>18,58</i>	<i>20,18</i>	<i>64,17</i>	<i>520,95</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>714</i>	<i>25,54</i>	<i>25,95</i>	<i>122,66</i>	<i>832,93</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.
	Фрукт свежий (яблоко)	240	0,96	0,96	23,52	112,80	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>490</i>	<i>6,95</i>	<i>9,93</i>	<i>54,79</i>	<i>344,40</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 220</i></b>	<b><i>44,00</i></b>	<b><i>57,60</i></b>	<b><i>154,39</i></b>	<b><i>1 320,87</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 204</i></b>	<b><i>32,49</i></b>	<b><i>35,88</i></b>	<b><i>177,45</i></b>	<b><i>1 177,33</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№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)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>16,87</i>	<i>19,19</i>	<i>81,60</i>	<i>571,00</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	60	7,12	9,92	10,08	158,16	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>690</i>	<i>15,76</i>	<i>18,53</i>	<i>92,19</i>	<i>610,26</i>	
Обед (2-я смена)	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	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>21,00</i>	<i>24,12</i>	<i>115,33</i>	<i>775,34</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.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>350</i>	<i>6,39</i>	<i>9,27</i>	<i>41,57</i>	<i>278,60</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 255</i></b>	<b><i>32,63</i></b>	<b><i>37,72</i></b>	<b><i>173,79</i></b>	<b><i>1 181,26</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 085</i></b>	<b><i>27,39</i></b>	<b><i>33,39</i></b>	<b><i>156,90</i></b>	<b><i>1 053,94</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№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	23,62	26,59	83,57	667,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое <i>или филе минтая запечённое</i>	50	11,75	4,95	1,90	99,25	ТТК №15
		50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		690	28,85	18,66	67,16	562,05	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое <i>или филе минтая запечённое</i>	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
		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 из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		755	31,92	22,65	98,61	737,10	
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.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		375	4,70	10,57	65,78	379,50	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 190</b>	<b>52,47</b>	<b>45,25</b>	<b>150,72</b>	<b>1 229,85</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 130</b>	<b>36,62</b>	<b>33,22</b>	<b>164,39</b>	<b>1 116,60</b>	



<b>День 3</b>							
Завтрак (1-я смена)	Винегрет овощной или Икра кабачковая	80	1,12	8,03	5,83	100,08	№67-2015г.
		80	1,52	7,12	6,16	95,20	ПР
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	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>502</i>	<i>23,71</i>	<i>33,32</i>	<i>75,90</i>	<i>699,36</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>685</i>	<i>21,55</i>	<i>21,34</i>	<i>84,87</i>	<i>628,00</i>	
Обед (2- я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	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	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>29,88</i>	<i>29,26</i>	<i>111,12</i>	<i>835,20</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>297</i>	<i>11,35</i>	<i>21,84</i>	<i>50,04</i>	<i>444,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 187</i></b>	<b><i>45,26</i></b>	<b><i>54,66</i></b>	<b><i>160,77</i></b>	<b><i>1 327,36</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 042</i></b>	<b><i>41,22</i></b>	<b><i>51,09</i></b>	<b><i>161,16</i></b>	<b><i>1 280,10</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>29,02</i>	<i>22,44</i>	<i>84,44</i>	<i>656,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>24,61</i>	<i>16,51</i>	<i>76,96</i>	<i>566,99</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>855</i>	<i>29,41</i>	<i>19,12</i>	<i>97,48</i>	<i>695,63</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	15/30	2,52	11,78	16,40	183,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>370</i>	<i>6,34</i>	<i>14,92</i>	<i>50,52</i>	<i>363,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 200</i></b>	<b><i>53,63</i></b>	<b><i>38,95</i></b>	<b><i>161,40</i></b>	<b><i>1 223,79</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 225</i></b>	<b><i>35,75</i></b>	<b><i>34,04</i></b>	<b><i>148,00</i></b>	<b><i>1 058,63</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	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.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,83</i>	<i>36,78</i>	<i>97,46</i>	<i>813,45</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>14,46</i>	<i>21,84</i>	<i>79,70</i>	<i>578,15</i>	
Обед (2-я смена)	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
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>22,58</i>	<i>31,45</i>	<i>100,82</i>	<i>783,43</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>297</i>	<i>11,35</i>	<i>21,84</i>	<i>50,04</i>	<i>444,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 170</i></b>	<b><i>37,29</i></b>	<b><i>58,62</i></b>	<b><i>177,17</i></b>	<b><i>1 391,60</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 044</i></b>	<b><i>33,92</i></b>	<b><i>53,29</i></b>	<b><i>150,87</i></b>	<b><i>1 228,33</i></b>	

<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>27,15</i>	<i>24,86</i>	<i>75,14</i>	<i>632,70</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 из свинины	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>705</i>	<i>22,93</i>	<i>27,82</i>	<i>95,86</i>	<i>739,00</i>	
Обед (2-я смена)	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>27,80</i>	<i>35,15</i>	<i>117,63</i>	<i>913,75</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.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>259</i>	<i>10,79</i>	<i>17,79</i>	<i>53,00</i>	<i>416,73</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 205</i></b>	<b><i>50,08</i></b>	<b><i>52,68</i></b>	<b><i>171,00</i></b>	<b><i>1 371,70</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>999</i></b>	<b><i>38,59</i></b>	<b><i>52,94</i></b>	<b><i>170,63</i></b>	<b><i>1 330,48</i></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	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	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	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>23,59</i>	<i>24,31</i>	<i>92,12</i>	<i>685,82</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	50	11,75	4,95	1,90	99,25	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>28,85</i>	<i>18,66</i>	<i>67,16</i>	<i>562,05</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	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 из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>31,92</i>	<i>22,65</i>	<i>98,61</i>	<i>737,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>297</i>	<i>11,35</i>	<i>21,84</i>	<i>50,04</i>	<i>444,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 194</i></b>	<b><i>52,45</i></b>	<b><i>42,97</i></b>	<b><i>159,28</i></b>	<b><i>1 247,87</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 052</i></b>	<b><i>43,27</i></b>	<b><i>44,49</i></b>	<b><i>148,65</i></b>	<b><i>1 182,00</i></b>	

<b>День 3</b>							
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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>15,63</i>	<i>30,27</i>	<i>65,31</i>	<i>601,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,52	4,56	6,47	78,28	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>629</i>	<i>16,90</i>	<i>20,96</i>	<i>69,98</i>	<i>540,78</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 рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>24,99</i>	<i>31,49</i>	<i>88,08</i>	<i>742,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>464</i>	<i>5,10</i>	<i>12,62</i>	<i>67,11</i>	<i>408,64</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 129</i></b>	<b><i>32,53</i></b>	<b><i>51,23</i></b>	<b><i>135,29</i></b>	<b><i>1 142,58</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 211</i></b>	<b><i>30,10</i></b>	<b><i>44,11</i></b>	<b><i>155,19</i></b>	<b><i>1 151,19</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	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"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,16</i>	<i>25,39</i>	<i>79,99</i>	<i>628,38</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	30/30	6,38	16,91	1,73	185,40	№260-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>680</i>	<i>19,25</i>	<i>28,42</i>	<i>88,86</i>	<i>689,40</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.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>855</i>	<i>24,55</i>	<i>37,87</i>	<i>111,84</i>	<i>891,90</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	15/30	2,52	11,78	16,40	183,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>370</i>	<i>6,34</i>	<i>14,92</i>	<i>50,52</i>	<i>363,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 180</i></b>	<b><i>39,41</i></b>	<b><i>53,81</i></b>	<b><i>168,85</i></b>	<b><i>1 317,78</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 225</i></b>	<b><i>30,89</i></b>	<b><i>52,79</i></b>	<b><i>162,36</i></b>	<b><i>1 254,90</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	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
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>20,25</i>	<i>37,14</i>	<i>71,97</i>	<i>703,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	60	7,52	4,56	8,96	107,20	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	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>695</i>	<i>14,65</i>	<i>15,89</i>	<i>67,83</i>	<i>481,55</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,28	6,84	13,44	160,80	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	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.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>764</i>	<i>21,59</i>	<i>24,77</i>	<i>100,01</i>	<i>719,48</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.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>450</i>	<i>6,79</i>	<i>9,77</i>	<i>50,87</i>	<i>325,60</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 215</i></b>	<b><i>34,91</i></b>	<b><i>53,03</i></b>	<b><i>139,81</i></b>	<b><i>1 185,35</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 214</i></b>	<b><i>28,38</i></b>	<b><i>34,54</i></b>	<b><i>150,87</i></b>	<b><i>1 045,08</i></b>	
<b>Среднее значение за период (1-я смена)</b>		<b>1 191</b>	<b>44,63</b>	<b>49,47</b>	<b>158,88</b>	<b>1 268,95</b>	
<b>Среднее значение за период (2-я смена)</b>		<b>1 126</b>	<b>33,70</b>	<b>44,45</b>	<b>157,46</b>	<b>1 178,74</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 рецептов 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.