

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



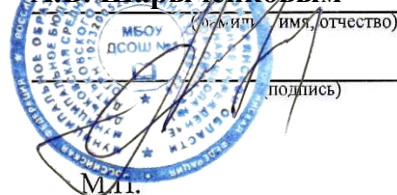
(подпись)

Согласовано

директором

школы (детской, гимназии) № 1

А.В. Шарыченковым



(подпись)

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся в 1-4 кл (с льготной категорией ОВЗ или дети-инвалиды с
сахарным диабетом)**

**общеобразовательных учреждений г.Дятьково и Дятьковского района
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>31,99</i>	<i>19,45</i>	<i>53,90</i>	<i>519,59</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>19,23</i>	<i>27,76</i>	<i>67,85</i>	<i>607,05</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№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.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	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>740</i>	<i>23,85</i>	<i>36,65</i>	<i>73,26</i>	<i>728,09</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>8,84</i>	<i>12,30</i>	<i>26,07</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 195</i>	<i>51,22</i>	<i>47,21</i>	<i>121,75</i>	<i>1 126,64</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 100</i>	<i>32,69</i>	<i>48,95</i>	<i>99,33</i>	<i>984,09</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с маслом сливочным	120/10	21,03	25,73	19,91	394,80	№223-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>21,83</i>	<i>26,33</i>	<i>34,61</i>	<i>466,30</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.
	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.
	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>690</i>	<i>20,10</i>	<i>26,22</i>	<i>70,81</i>	<i>612,55</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,93	18,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>26,45</i>	<i>43,30</i>	<i>76,47</i>	<i>815,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с маслом сливочным	100/5	17,50	19,03	16,55	307,00	№223-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>305</i>	<i>17,70</i>	<i>19,03</i>	<i>16,55</i>	<i>308,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 170</i>	<i>41,94</i>	<i>52,55</i>	<i>105,41</i>	<i>1 078,85</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 055</i>	<i>44,15</i>	<i>62,32</i>	<i>93,01</i>	<i>1 123,55</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	№312-2015г.
	Напиток лимонный (без сахара)	200	0,10	0,00	1,25	5,40	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>29,23</i>	<i>15,32</i>	<i>51,79</i>	<i>462,75</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)	40	5,60	8,88	5,60	124,48	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>14,85</i>	<i>18,70</i>	<i>62,83</i>	<i>484,73</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
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	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>730</i>	<i>22,06</i>	<i>30,09</i>	<i>70,81</i>	<i>647,69</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>8,84</i>	<i>12,30</i>	<i>26,07</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 190</i>	<i>44,08</i>	<i>34,02</i>	<i>114,62</i>	<i>947,48</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 090</i>	<i>30,90</i>	<i>42,39</i>	<i>96,87</i>	<i>903,69</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№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</i>		<i>500</i>	<i>27,11</i>	<i>42,99</i>	<i>56,65</i>	<i>703,55</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	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>640</i>	<i>16,73</i>	<i>29,33</i>	<i>48,86</i>	<i>538,40</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	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>705</i>	<i>20,36</i>	<i>41,28</i>	<i>47,32</i>	<i>654,88</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 (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>420</i>	<i>7,72</i>	<i>13,91</i>	<i>22,09</i>	<i>248,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 140</i>	<i>43,84</i>	<i>72,32</i>	<i>105,50</i>	<i>1 241,95</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>28,08</i>	<i>55,19</i>	<i>69,41</i>	<i>903,08</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	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
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>595</i>	<i>25,44</i>	<i>37,31</i>	<i>66,90</i>	<i>706,30</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.
	Филе цыплёнка запечённое	35	12,04	2,66	4,62	90,41	ТТК №18
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>665</i>	<i>25,22</i>	<i>14,06</i>	<i>67,75</i>	<i>507,31</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	70	24,08	5,32	9,24	180,81	ТТК №18
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный (без сахара)	200	0,10	0,00	1,25	5,40	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>38,02</i>	<i>16,85</i>	<i>78,14</i>	<i>624,91</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>330</i>	<i>8,84</i>	<i>12,30</i>	<i>26,07</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 260</i>	<i>50,66</i>	<i>51,37</i>	<i>134,66</i>	<i>1 213,61</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 040</i>	<i>46,86</i>	<i>29,15</i>	<i>104,21</i>	<i>880,91</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	22/5/25	7,14	10,87	13,57	183,08	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы 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)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>557</i>	<i>15,90</i>	<i>18,14</i>	<i>63,90</i>	<i>487,08</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.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>630</i>	<i>16,72</i>	<i>18,09</i>	<i>66,41</i>	<i>505,20</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>24,57</i>	<i>28,08</i>	<i>81,29</i>	<i>688,48</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	5/25	2,04	4,38	13,57	103,00	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>330</i>	<i>2,64</i>	<i>4,68</i>	<i>23,87</i>	<i>151,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 187</i>	<i>32,62</i>	<i>36,23</i>	<i>130,30</i>	<i>992,28</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 075</i>	<i>27,21</i>	<i>32,75</i>	<i>105,16</i>	<i>839,48</i>	

День 2

Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	50	0,55	0,10	1,90	11,00	№71-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>24,49</i>	<i>27,19</i>	<i>67,25</i>	<i>611,63</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	45	10,58	4,46	1,71	89,33	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>675</i>	<i>18,80</i>	<i>14,72</i>	<i>48,70</i>	<i>412,98</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из белокачанной капусты с морковью*	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>31,16</i>	<i>21,58</i>	<i>59,46</i>	<i>567,38</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>8,84</i>	<i>12,30</i>	<i>26,07</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 175</i>	<i>43,30</i>	<i>41,91</i>	<i>115,95</i>	<i>1 024,61</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 160</i>	<i>40,00</i>	<i>33,88</i>	<i>85,53</i>	<i>823,38</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Сыр "Российский" (порциями)	18	4,18	5,31	0,00	65,52	№15-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Какао с молоком и витаминами (без сахара)	200	3,90	3,10	5,64	65,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		508	28,39	26,54	61,25	597,82	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	45	5,94	12,78	7,11	166,50	ТТК №104
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		675	17,31	23,30	51,35	496,80	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Капуста тушёная свежая	170	3,51	5,50	16,03	127,67	№321-2015г.
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,93	18,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		740	23,62	36,88	64,27	695,92	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/4/30	8,23	11,18	16,25	201,40	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами (без сахара)	200	3,90	3,10	5,64	65,00	№502-2021г.
<i>Итого за полдник</i>		259	12,13	14,28	21,89	266,40	
Итого за день (1-я смена)		1 183	45,69	49,84	112,60	1 094,62	
Итого за день (2-я смена)		999	35,75	51,16	86,16	962,32	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	120	17,60	9,28	19,20	232,00	№260-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>24,16</i>	<i>14,81</i>	<i>56,04</i>	<i>455,97</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	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>650</i>	<i>23,74</i>	<i>16,30</i>	<i>63,26</i>	<i>501,99</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Напиток лимонный (без сахара)	200	0,10	0,00	1,25	5,40	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>33,52</i>	<i>21,74</i>	<i>77,38</i>	<i>648,34</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 (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>420</i>	<i>7,72</i>	<i>13,91</i>	<i>22,09</i>	<i>248,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 165</i>	<i>47,90</i>	<i>31,11</i>	<i>119,30</i>	<i>957,96</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 190</i>	<i>41,24</i>	<i>35,65</i>	<i>99,47</i>	<i>896,54</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	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
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>550</i>	<i>19,58</i>	<i>34,19</i>	<i>40,69</i>	<i>551,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	60	7,12	9,92	10,08	158,16	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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>685</i>	<i>13,74</i>	<i>21,27</i>	<i>50,48</i>	<i>454,21</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	120	14,24	19,84	20,16	316,32	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>21,72</i>	<i>31,32</i>	<i>65,08</i>	<i>635,17</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>8,84</i>	<i>12,30</i>	<i>26,07</i>	<i>256,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 235</i>	<i>33,32</i>	<i>55,46</i>	<i>91,17</i>	<i>1 006,01</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>30,56</i>	<i>43,62</i>	<i>91,15</i>	<i>891,17</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 190	43,46	47,20	115,13	1 068,40	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 095	35,74	43,51	93,03	920,82	

*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 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.