

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Цановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

*Барышкова О.А.*  
\_\_\_\_\_  
*С.В.В.*  
\_\_\_\_\_



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность,готавливаемых блюд  
для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях г.Брянска  
на период 2022-2023 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2022 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	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	75	25,80	5,70	9,90	193,73	ТТК №18
	или филе цыплёнка тушёное	70/70	21,84	11,76	4,62	211,68	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>33,17</i>	<i>10,96</i>	<i>81,56</i>	<i>558,53</i>	
			<i>29,21</i>	<i>17,02</i>	<i>76,28</i>	<i>576,48</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	12,14	22,43	39,67	409,10	№392-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>14,90</i>	<i>23,12</i>	<i>68,10</i>	<i>540,96</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	№386-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>23,25</i>	<i>33,70</i>	<i>98,66</i>	<i>801,51</i>	
			<i>21,45</i>	<i>31,73</i>	<i>101,05</i>	<i>787,91</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
	Яблоко свежее (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>0,99</i>	<i>0,42</i>	<i>62,26</i>	<i>260,80</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>55,60</i>	<i>43,10</i>	<i>244,87</i>	<i>1607,24</i>	
			<i>51,64</i>	<i>49,16</i>	<i>239,59</i>	<i>1625,19</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>37,34</i>	<i>55,27</i>	<i>231,41</i>	<i>1589,67</i>	

День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	100/23	19,19	15,45	29,54	333,80	№223-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Яблоко свежее (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
	<i>Итого за завтрак</i>			22,75	18,52	55,29	481,40
			18,03	16,20	66,87	488,44	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			24,73	21,97	107,60	740,00
			24,77	22,21	107,52	741,72	
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.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			9,09	11,63	32,21	272,20	
<i>Итого за день</i>			56,56	52,12	195,10	1493,60	
			51,88	50,03	206,59	1502,36	

День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе горбуши запечённое	75	17,63	7,43	2,85	148,88	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			24,75	14,73	88,02	585,08	
Завтрак (2-й вариант)	Рыбка "Аппетитная" (минтай)	85	13,10	8,60	2,30	139,00	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			20,22	15,91	87,47	575,20	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	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)	85	11,90	18,87	11,90	264,52	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			24,42	30,20	104,48	793,97	
			24,30	30,43	104,32	794,73	
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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			1,52	2,27	39,90	190,45	
<i>Итого за день</i>			50,69	47,20	232,40	1569,50	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			46,16	48,38	231,85	1559,62	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	№250-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,20</i>	<i>22,79</i>	<i>57,68</i>	<i>505,18</i>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Яблоко свежее (порциями)	125	0,50	0,50	12,25	58,75	№338-2015г.
	<i>Итого за обед</i>			<i>21,08</i>	<i>38,17</i>	<i>89,58</i>	<i>802,19</i>
			<i>20,51</i>	<i>36,25</i>	<i>86,28</i>	<i>769,55</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	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,10</i>	<i>5,10</i>	<i>47,25</i>	<i>270,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>46,38</i>	<i>66,05</i>	<i>194,51</i>	<i>1577,37</i>	
			<i>45,80</i>	<i>64,13</i>	<i>191,20</i>	<i>1544,73</i>	

День 5							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,51</i>	<i>19,13</i>	<i>63,44</i>	<i>510,80</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из цыплят-бройлер	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>25,50</i>	<i>24,48</i>	<i>98,76</i>	<i>727,53</i>
			<i>25,38</i>	<i>24,71</i>	<i>98,60</i>	<i>728,29</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>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>53,96</i>	<i>54,91</i>	<i>220,37</i>	<i>1606,43</i>	
			<i>53,83</i>	<i>55,15</i>	<i>220,21</i>	<i>1607,19</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/3/25	5,50	7,35	13,54	144,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция) или фрукт свежий (банан)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
		220	3,30	1,10	46,20	211,20	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>12,09</i>	<i>15,01</i>	<i>85,84</i>	<i>531,20</i>	
			<i>14,83</i>	<i>15,69</i>	<i>117,62</i>	<i>676,60</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Суп картофельный	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.	
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
	<i>Итого за обед</i>			<i>20,13</i>	<i>21,30</i>	<i>113,49</i>	<i>740,14</i>
			<i>20,00</i>	<i>21,53</i>	<i>113,33</i>	<i>740,90</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.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,40</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>39,18</i>	<i>51,01</i>	<i>241,73</i>	<i>1603,07</i>	
			<i>41,80</i>	<i>51,92</i>	<i>273,35</i>	<i>1749,23</i>	

День 2							
Завтрак	Бутерброд с икрой и маслом	6/5/20	3,48	4,92	10,93	102,80	ТТК №47
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,46</i>	<i>21,16</i>	<i>68,21</i>	<i>533,80</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>25,40</i>	<i>22,37</i>	<i>94,39</i>	<i>689,28</i>
			<i>25,44</i>	<i>22,61</i>	<i>94,31</i>	<i>691,00</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.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,83</i>	<i>8,38</i>	<i>38,54</i>	<i>242,90</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>45,69</i>	<i>51,91</i>	<i>201,14</i>	<i>1465,98</i>	
			<i>45,73</i>	<i>52,15</i>	<i>201,06</i>	<i>1467,70</i>	



День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	90	2,90	7,60	28,30	192,80	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,32</i>	<i>21,96</i>	<i>88,84</i>	<i>630,10</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	120/25	22,83	18,53	33,98	393,80	№223-2015г.
		140/24	16,92	15,31	48,35	399,38	ТТК №23
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>33,46</i>	<i>24,99</i>	<i>109,23</i>	<i>806,65</i>	
			<i>27,55</i>	<i>21,77</i>	<i>123,60</i>	<i>812,23</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>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>60,72</i>	<i>58,26</i>	<i>256,24</i>	<i>1804,85</i>	
			<i>54,81</i>	<i>55,04</i>	<i>270,62</i>	<i>1810,43</i>	

День 4							
Завтрак	Салат из свеклы отварной с зелёным горошком* или бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,99	2,47	4,38	43,74	№306-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Картофель тушёный подомашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Вафля	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>18,10</i>	<i>19,66</i>	<i>80,25</i>	<i>570,79</i>
			<i>17,11</i>	<i>26,02</i>	<i>79,36</i>	<i>620,45</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>28,69</i>	<i>21,10</i>	<i>98,90</i>	<i>710,45</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,10</i>	<i>5,10</i>	<i>47,25</i>	<i>270,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>54,89</i>	<i>45,86</i>	<i>226,40</i>	<i>1551,24</i>	
			<i>53,90</i>	<i>52,22</i>	<i>225,51</i>	<i>1600,90</i>	

День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,14</i>	<i>30,72</i>	<i>62,99</i>	<i>614,90</i>	
			<i>21,18</i>	<i>30,96</i>	<i>62,90</i>	<i>616,62</i>	
Обед	Бутерброд с икрой и маслом	5/3/20	3,15	3,35	10,89	87,30	ГТК №47
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>19,05</i>	<i>22,40</i>	<i>99,78</i>	<i>684,33</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.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,11</i>	<i>6,28</i>	<i>36,39</i>	<i>209,94</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>42,30</i>	<i>59,40</i>	<i>199,15</i>	<i>1509,17</i>	
			<i>42,34</i>	<i>59,64</i>	<i>199,07</i>	<i>1510,89</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	№15-2015г.
	Омлет натуральный с маслом	105/8	10,76	17,75	2,01	210,80	№210-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>23,63</i>	<i>31,68</i>	<i>49,61</i>	<i>578,77</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное или голень цыплёнка отварная	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
		100	24,20	17,60	0,20	256,00	ТТК №85
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>33,67</i>	<i>22,16</i>	<i>62,46</i>	<i>583,44</i>	
			<i>39,15</i>	<i>29,68</i>	<i>58,70</i>	<i>658,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>28,46</i>	<i>22,61</i>	<i>106,10</i>	<i>758,05</i>
			<i>28,34</i>	<i>22,84</i>	<i>105,94</i>	<i>758,81</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.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>7,35</i>	<i>16,99</i>	<i>53,06</i>	<i>395,13</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>59,44</i>	<i>71,27</i>	<i>208,77</i>	<i>1731,95</i>	
			<i>59,32</i>	<i>71,50</i>	<i>208,61</i>	<i>1732,71</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>69,48</i>	<i>61,75</i>	<i>221,62</i>	<i>1736,62</i>	
			<i>74,83</i>	<i>69,50</i>	<i>217,70</i>	<i>1811,94</i>	

День 2							
Завтрак	Бутерброд с рыбой красной сл/с	15/25	5,38	2,63	13,50	100,30	ТТК №54
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,85</i>	<i>24,32</i>	<i>80,10</i>	<i>617,44</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе цыплёнка "Пикантное"	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Картофель тушёный подомашнему	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ТТК №81
	Компот из свежих яблок	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	Печенье "Овсяное"	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
		40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>25,27</i>	<i>24,15</i>	<i>105,81</i>	<i>753,84</i>
			<i>25,31</i>	<i>24,39</i>	<i>105,72</i>	<i>755,56</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с рыбой красной сл/с	10/20	3,85	1,85	10,80	76,20	ТТК №54
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>5,34</i>	<i>4,89</i>	<i>39,34</i>	<i>223,20</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>49,46</i>	<i>53,36</i>	<i>225,25</i>	<i>1594,48</i>	
			<i>49,50</i>	<i>53,60</i>	<i>225,16</i>	<i>1596,20</i>	

День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или салат из белокочанной капусты с морковью*	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
		60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция) или фрукт свежий (мандарин)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,99</i>	<i>30,16</i>	<i>54,79</i>	<i>563,80</i>	
			<i>16,11</i>	<i>31,99</i>	<i>54,26</i>	<i>574,24</i>	
Обед	Бутерброд с рыбой красной сл/с	15/25	5,38	2,63	13,50	100,30	ТТК №54
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	45	6,07	12,52	6,38	163,80	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>22,63</i>	<i>26,69</i>	<i>94,73</i>	<i>719,55</i>	
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.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Апельсин свежий (порция) или фрукт свежий (мандарин)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,35</i>	<i>3,43</i>	<i>37,03</i>	<i>195,17</i>	
			<i>1,89</i>	<i>3,35</i>	<i>33,19</i>	<i>172,97</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>40,97</i>	<i>60,28</i>	<i>186,55</i>	<i>1478,52</i>	
			<i>40,63</i>	<i>62,04</i>	<i>182,18</i>	<i>1466,76</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	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.
	Капуста тушёная свежая	130	2,68	4,21	12,26	97,63	№203-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Вафля	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>20,42</i>	<i>30,56</i>	<i>69,90</i>	<i>636,96</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе цыплёнка "Пикантное"	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ТТК №81
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Вафля	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>22,44</i>	<i>24,84</i>	<i>77,26</i>	<i>622,76</i>	
			<i>22,48</i>	<i>25,08</i>	<i>77,17</i>	<i>624,48</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины или Мясо тушёное (свинина)	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
		40/40	8,46	22,54	2,05	244,00	№256-2015г.
	Рис с овощами	150	3,70	4,90	35,90	202,65	ТТК №82
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Апельсин свежий (порция)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			<i>20,60</i>	<i>33,80</i>	<i>111,74</i>	<i>845,40</i>	
			<i>20,55</i>	<i>33,79</i>	<i>111,48</i>	<i>842,20</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,10</i>	<i>5,10</i>	<i>47,25</i>	<i>270,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>49,12</i>	<i>69,47</i>	<i>228,89</i>	<i>1752,36</i>	
			<i>49,08</i>	<i>69,45</i>	<i>228,63</i>	<i>1749,16</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>51,13</i>	<i>63,75</i>	<i>236,25</i>	<i>1738,16</i>	
			<i>51,13</i>	<i>63,97</i>	<i>235,90</i>	<i>1736,68</i>	

День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,41</i>	<i>32,27</i>	<i>60,52</i>	<i>611,40</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	80	10,13	5,97	11,63	141,01	ТТК №22
		80	9,49	13,23	13,44	210,88	ТТК №25
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389-2015г.
	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР	
<i>Итого за обед</i>			<i>20,63</i>	<i>17,04</i>	<i>119,87</i>	<i>726,36</i>	
			<i>20,04</i>	<i>24,53</i>	<i>121,59</i>	<i>797,95</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.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,40</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>47,00</i>	<i>64,01</i>	<i>222,78</i>	<i>1669,49</i>	
			<i>46,40</i>	<i>71,50</i>	<i>224,51</i>	<i>1741,08</i>	
Среднее значение за период			50,13	56,55	218,95	1601,02	
			49,16	57,65	221,91	1618,27	
Среднее значение за период (2-й вариант)			49,41	56,42	219,36	1598,55	
			49,07	57,64	222,42	1619,69	

\*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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.