

Утверждено

Индивидуальным предпринимателем

Кошелева Наталья Анатольевна

Н.А.Кошелева

(подпись)

М.П.

Согласовано

директором

**МБОУ «Центр образования
«Перспектива» г. Брянска**

Пихенько Иван Николаевич
(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 классов в Муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении (МБОУ) «Центр образования «Перспектива» 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>519</i>	<i>30,50</i>	<i>24,04</i>	<i>71,60</i>	<i>624,57</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 (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>595</i>	<i>10,49</i>	<i>13,85</i>	<i>59,67</i>	<i>412,67</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 (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.
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	№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>745</i>	<i>25,14</i>	<i>28,65</i>	<i>110,78</i>	<i>813,35</i>	
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 десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,37</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 114</i>	<i>40,99</i>	<i>37,89</i>	<i>131,27</i>	<i>1 037,24</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 014</i>	<i>32,10</i>	<i>43,35</i>	<i>153,16</i>	<i>1 145,08</i>	

День 2

Завтрак (1-я смена)	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	80/10	12,85	11,30	23,68	251,60	№222-2015г.
	Молочный коктейль "Авишка"	200	6,20	5,00	22,00	160,00	ПП
	Батон пшеничный	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>26,21</i>	<i>23,98</i>	<i>96,67</i>	<i>714,60</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.
	Гуляш из говядины	15/15	4,37	5,04	0,87	66,30	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№302-2015г.
	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>		<i>594</i>	<i>13,23</i>	<i>11,74</i>	<i>62,70</i>	<i>420,75</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	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.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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>		<i>800</i>	<i>28,98</i>	<i>25,14</i>	<i>109,95</i>	<i>790,25</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	70/10	11,33	9,89	21,43	223,40	№222-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>280</i>	<i>11,40</i>	<i>9,91</i>	<i>36,43</i>	<i>283,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 104</i>	<i>39,43</i>	<i>35,71</i>	<i>159,37</i>	<i>1 135,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 080</i>	<i>40,38</i>	<i>35,05</i>	<i>146,38</i>	<i>1 073,65</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,49</i>	<i>13,38</i>	<i>100,75</i>	<i>613,00</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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>595</i>	<i>11,36</i>	<i>14,05</i>	<i>57,81</i>	<i>406,86</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
	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	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>25,03</i>	<i>31,29</i>	<i>99,25</i>	<i>784,43</i>	
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 лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>7,80</i>	<i>11,07</i>	<i>55,59</i>	<i>356,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 095</i>	<i>34,86</i>	<i>27,43</i>	<i>158,57</i>	<i>1 019,86</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>990</i>	<i>32,83</i>	<i>42,36</i>	<i>154,84</i>	<i>1 140,53</i>	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные с сыром	140/7/10	7,67	8,62	29,85	228,20	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>27,27</i>	<i>30,40</i>	<i>86,56</i>	<i>732,14</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 под домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№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>585</i>	<i>12,42</i>	<i>23,19</i>	<i>51,50</i>	<i>475,20</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое под домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>24,77</i>	<i>44,98</i>	<i>86,13</i>	<i>862,34</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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>265</i>	<i>6,50</i>	<i>12,07</i>	<i>43,71</i>	<i>310,62</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 089</i>	<i>39,68</i>	<i>53,58</i>	<i>138,06</i>	<i>1 207,34</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 045</i>	<i>31,27</i>	<i>57,04</i>	<i>129,84</i>	<i>1 172,96</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	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	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>25,35</i>	<i>27,35</i>	<i>72,95</i>	<i>685,95</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	35	4,76	10,08	5,81	133,00	ТТК №104
	Капуста тушёная свежая	100	2,07	3,24	9,43	75,10	№321-2015г.
	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>565</i>	<i>13,87</i>	<i>17,94</i>	<i>57,03</i>	<i>455,10</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,64	169,35	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	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>810</i>	<i>27,66</i>	<i>38,46</i>	<i>97,77</i>	<i>862,40</i>	
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 десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,37</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 095</i>	<i>39,22</i>	<i>45,30</i>	<i>129,97</i>	<i>1 141,05</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 079</i>	<i>34,62</i>	<i>53,17</i>	<i>140,14</i>	<i>1 194,13</i>	

Неделя 2

День 1

Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	20/5/35	7,48	10,58	18,97	203,80	№3-2015г.
	Голень цыплёнка отварная с соусом сметанным	90/30	22,20	17,34	1,94	252,63	ТТК №85, №330-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>550</i>	<i>37,02</i>	<i>33,14</i>	<i>74,50</i>	<i>746,53</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.
	Плов из свинины	25/50	6,31	14,09	12,95	204,00	№265-2015г.
	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>555</i>	<i>10,73</i>	<i>19,45</i>	<i>49,41</i>	<i>422,15</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Плов из свинины	70/140	17,67	39,44	36,25	571,20	№265-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>24,16</i>	<i>45,58</i>	<i>93,51</i>	<i>889,35</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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>265</i>	<i>6,50</i>	<i>12,07</i>	<i>43,71</i>	<i>310,62</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 105</i>	<i>47,75</i>	<i>52,59</i>	<i>123,90</i>	<i>1 168,68</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>975</i>	<i>30,66</i>	<i>57,64</i>	<i>137,22</i>	<i>1 199,97</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.
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>580</i>	<i>23,47</i>	<i>26,83</i>	<i>87,04</i>	<i>685,83</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Голубцы с мясом (свинина) и рисом с соусом сметанным с томатом	54/25	5,00	4,11	8,46	91,00	№287,331-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>581</i>	<i>13,02</i>	<i>12,78</i>	<i>58,10</i>	<i>409,82</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Голубцы с мясом (свинина) и рисом с соусом сметанным с томатом	216/100	20,00	16,44	33,84	364,00	№287,331-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	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>838</i>	<i>30,23</i>	<i>25,97</i>	<i>100,04</i>	<i>767,02</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)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>3,03</i>	<i>8,65</i>	<i>43,09</i>	<i>266,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 161</i>	<i>36,49</i>	<i>39,61</i>	<i>145,14</i>	<i>1 095,65</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 198</i>	<i>33,26</i>	<i>34,62</i>	<i>143,13</i>	<i>1 033,42</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Плов "Школьный" из филе цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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</i>		<i>504</i>	<i>26,24</i>	<i>24,87</i>	<i>95,93</i>	<i>707,75</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.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	30/25	3,48	8,06	5,81	111,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>17,98</i>	<i>18,19</i>	<i>90,79</i>	<i>613,70</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	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>950</i>	<i>28,60</i>	<i>30,43</i>	<i>131,74</i>	<i>936,90</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	№3-2015г.
	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
<i>Итого за полдник</i>		<i>267</i>	<i>4,79</i>	<i>7,06</i>	<i>30,90</i>	<i>206,82</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 149</i>	<i>44,22</i>	<i>43,06</i>	<i>186,72</i>	<i>1 321,45</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 217</i>	<i>33,38</i>	<i>37,48</i>	<i>162,64</i>	<i>1 143,72</i>	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	11,64	14,76	14,52	237,60	ТТК №25
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>542</i>	<i>21,57</i>	<i>25,09</i>	<i>94,47</i>	<i>689,84</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.
	Филе цыплёнка тушёное	15/15	4,68	2,52	0,99	45,36	ТТК №48
	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>10,16</i>	<i>11,63</i>	<i>55,89</i>	<i>377,23</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№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	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>24,38</i>	<i>19,81</i>	<i>104,15</i>	<i>703,83</i>	
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 десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,37</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 132</i>	<i>31,74</i>	<i>36,72</i>	<i>150,36</i>	<i>1 067,07</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 074</i>	<i>31,34</i>	<i>34,52</i>	<i>146,52</i>	<i>1 035,56</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	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 из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	40	2,80	4,40	18,80	126,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>23,79</i>	<i>36,46</i>	<i>90,98</i>	<i>788,85</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.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	30	3,76	2,28	4,48	53,60	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>8,97</i>	<i>11,84</i>	<i>51,22</i>	<i>352,55</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	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
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	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>815</i>	<i>22,22</i>	<i>21,42</i>	<i>105,32</i>	<i>711,15</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	55	3,85	6,05	25,85	173,25	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>4,53</i>	<i>6,33</i>	<i>46,61</i>	<i>261,45</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 160</i>	<i>32,76</i>	<i>48,30</i>	<i>142,20</i>	<i>1 141,40</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 062</i>	<i>26,75</i>	<i>27,74</i>	<i>151,93</i>	<i>972,60</i>	

Неделя 3

День 1

Завтрак (1-я смена)	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.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье "Чайное"	18	1,37	1,94	12,82	74,34	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>508</i>	<i>34,31</i>	<i>21,48</i>	<i>90,06</i>	<i>690,13</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>560</i>	<i>11,68</i>	<i>13,91</i>	<i>49,07</i>	<i>374,70</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	№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>780</i>	<i>28,40</i>	<i>32,27</i>	<i>104,18</i>	<i>829,28</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/25	4,81	6,47	13,54	133,48	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>240</i>	<i>8,71</i>	<i>9,57</i>	<i>39,14</i>	<i>278,48</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 068</i>	<i>45,98</i>	<i>35,39</i>	<i>139,13</i>	<i>1 064,83</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 020</i>	<i>37,10</i>	<i>41,84</i>	<i>143,32</i>	<i>1 107,76</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	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.
	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
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>17,97</i>	<i>30,99</i>	<i>83,79</i>	<i>689,90</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Макаронные изделия отварные с сыром	120/6/16	9,29	10,69	29,85	253,68	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>617</i>	<i>17,00</i>	<i>16,30</i>	<i>72,68</i>	<i>518,93</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85, №330-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>39,66</i>	<i>28,61</i>	<i>95,63</i>	<i>812,65</i>	
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 десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,37</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 177</i>	<i>34,98</i>	<i>47,29</i>	<i>156,47</i>	<i>1 208,83</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 019</i>	<i>46,62</i>	<i>43,32</i>	<i>138,00</i>	<i>1 144,38</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или салат из белокочанной капусты с морковью*</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,93	20,55	35,71	371,49	№392-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		501	15,27	26,82	77,88	615,22	
		501	15,40	28,65	79,48	638,26	
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.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	30/25	3,48	8,06	5,81	111,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		650	14,08	18,88	71,87	523,95	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		865	22,17	29,16	121,22	846,00	
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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПП
<i>Итого за полдник</i>		265	6,50	12,07	43,71	310,62	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 151	29,35	45,70	149,75	1 139,17	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 130	28,67	41,23	164,94	1 156,62	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные с сыром	160/8/20	10,75	12,38	34,11	292,00	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>503</i>	<i>25,57</i>	<i>32,71</i>	<i>73,01</i>	<i>689,08</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.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>9,56</i>	<i>18,16</i>	<i>61,52</i>	<i>453,45</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	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>805</i>	<i>20,99</i>	<i>37,74</i>	<i>105,72</i>	<i>855,55</i>	
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 лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>292</i>	<i>7,80</i>	<i>11,07</i>	<i>55,59</i>	<i>356,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 108</i>	<i>35,14</i>	<i>50,87</i>	<i>134,54</i>	<i>1 142,53</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 097</i>	<i>28,79</i>	<i>48,81</i>	<i>161,30</i>	<i>1 211,65</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	№71-2015г.
	<i>или салат из пекинской капусты с кукурузой</i>	70	0,63	6,30	2,45	68,95	ТТК №34
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	50	3,20	0,30	38,50	169,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		500	19,57	29,21	100,04	742,50	
		500	19,71	35,44	101,16	803,05	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		600	10,86	13,99	52,60	389,70	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	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.
	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>		810	22,96	27,17	100,61	750,99	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	60	3,84	0,36	46,20	203,40	ПР
<i>Итого за полдник</i>		260	4,52	0,64	66,96	291,60	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 100	30,43	43,19	152,64	1 132,20	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 070	27,48	27,81	167,57	1 042,59	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 121	37,53	42,84	146,54	1 134,84	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 071	33,02	41,73	149,40	1 118,31	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и

холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.