

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 (а также учащихся 1-4 классов с ОВЗ и детей-
инвалидов)**
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении (МБОУ)
«Центр образования «Перспектива» г. Брянска
на период 2024-2025 учебного года

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 индейки тушёное	60/60	14,04	13,68	3,60	193,20	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>514</i>	<i>23,30</i>	<i>20,55</i>	<i>71,68</i>	<i>563,92</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.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	30	3,76	2,28	4,48	53,60	ТТК №22
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>10,74</i>	<i>11,97</i>	<i>65,58</i>	<i>419,65</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.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,28	6,84	13,44	160,80	ТТК №22
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	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>760</i>	<i>21,86</i>	<i>19,54</i>	<i>109,03</i>	<i>707,79</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№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>262</i>	<i>6,47</i>	<i>13,80</i>	<i>39,15</i>	<i>308,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 129</i>	<i>34,04</i>	<i>32,53</i>	<i>137,26</i>	<i>983,57</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 022</i>	<i>28,34</i>	<i>33,34</i>	<i>148,18</i>	<i>1 016,12</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг из творога (запечённый) с ягодой, протёртой с сахаром	70/10	10,61	9,88	23,15	225,90	№222-2015г.
	Молочный коктейль	200	6,20	5,00	22,00	160,00	ПР
	Батон пшеничный	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>26,17</i>	<i>22,30</i>	<i>93,28</i>	<i>683,90</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	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>14,06</i>	<i>16,10</i>	<i>72,37</i>	<i>502,45</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>890</i>	<i>25,37</i>	<i>35,90</i>	<i>112,17</i>	<i>890,75</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	80/10	12,85	11,30	23,68	251,60	№222-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за полдник</i>		<i>279</i>	<i>12,92</i>	<i>11,32</i>	<i>38,68</i>	<i>311,60</i>
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>40,23</i>	<i>38,40</i>	<i>165,65</i>	<i>1 186,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 169</i>	<i>38,28</i>	<i>47,22</i>	<i>150,85</i>	<i>1 202,35</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Рыбка "Аппетитная" (минтай)	90	13,98	11,22	2,63	167,54	ТТК №16
	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.
	Печенье "Молочное"	30	2,13	4,53	20,31	130,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,42</i>	<i>21,53</i>	<i>88,18</i>	<i>636,14</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,72	4,67	9,73	92,28	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>554</i>	<i>11,44</i>	<i>13,87</i>	<i>59,56</i>	<i>412,78</i>	
Обед (2- я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	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.
	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>745</i>	<i>25,74</i>	<i>31,92</i>	<i>107,74</i>	<i>828,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/28	2,29	5,19	15,20	118,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>384</i>	<i>2,96</i>	<i>5,81</i>	<i>44,90</i>	<i>248,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 054</i>	<i>33,86</i>	<i>35,40</i>	<i>147,74</i>	<i>1 048,92</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 129</i>	<i>28,69</i>	<i>37,73</i>	<i>152,64</i>	<i>1 077,15</i>	

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	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.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>25,37</i>	<i>30,21</i>	<i>98,87</i>	<i>767,18</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.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	9,49	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>570</i>	<i>18,97</i>	<i>18,78</i>	<i>52,71</i>	<i>442,50</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>24,42</i>	<i>42,87</i>	<i>85,01</i>	<i>837,90</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>233</i>	<i>7,84</i>	<i>8,83</i>	<i>36,44</i>	<i>257,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 072</i>	<i>44,34</i>	<i>48,99</i>	<i>151,58</i>	<i>1 209,68</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>968</i>	<i>32,26</i>	<i>51,69</i>	<i>121,45</i>	<i>1 095,10</i>	

День 5							
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.
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>620</i>	<i>21,63</i>	<i>35,16</i>	<i>80,27</i>	<i>728,85</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	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 на обед</i>		<i>555</i>	<i>11,58</i>	<i>13,13</i>	<i>51,92</i>	<i>380,60</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.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	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>728</i>	<i>28,18</i>	<i>29,79</i>	<i>107,54</i>	<i>820,78</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/28	2,29	5,19	15,20	118,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>384</i>	<i>2,96</i>	<i>5,81</i>	<i>44,90</i>	<i>248,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 175</i>	<i>33,21</i>	<i>48,29</i>	<i>132,19</i>	<i>1 109,45</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 112</i>	<i>31,14</i>	<i>35,60</i>	<i>152,44</i>	<i>1 069,28</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>18,04</i>	<i>30,19</i>	<i>69,37</i>	<i>621,54</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.
	Котлета "Школьная" из свинины	30	3,96	8,52	4,74	111,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	100	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 на обед</i>		<i>605</i>	<i>16,79</i>	<i>19,02</i>	<i>74,87</i>	<i>549,35</i>	
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
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	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>27,96</i>	<i>37,41</i>	<i>111,13</i>	<i>905,19</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>260</i>	<i>5,87</i>	<i>10,69</i>	<i>42,62</i>	<i>291,14</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 105</i>	<i>34,83</i>	<i>49,21</i>	<i>144,24</i>	<i>1 170,89</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 015</i>	<i>33,82</i>	<i>48,10</i>	<i>153,75</i>	<i>1 196,33</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	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.
	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
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>590</i>	<i>23,69</i>	<i>31,67</i>	<i>85,97</i>	<i>732,85</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 минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	100	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>11,68</i>	<i>10,56</i>	<i>57,49</i>	<i>381,55</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>		<i>770</i>	<i>27,82</i>	<i>19,62</i>	<i>94,27</i>	<i>676,25</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№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>305</i>	<i>6,47</i>	<i>13,80</i>	<i>39,15</i>	<i>308,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 195</i>	<i>35,37</i>	<i>42,23</i>	<i>143,47</i>	<i>1 114,40</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 075</i>	<i>34,29</i>	<i>33,42</i>	<i>133,42</i>	<i>984,58</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>514</i>	<i>30,85</i>	<i>24,25</i>	<i>79,87</i>	<i>656,00</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,55	4,54	8,89	89,48	№82-2015г.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>554</i>	<i>8,95</i>	<i>14,44</i>	<i>59,75</i>	<i>411,53</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.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	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.
	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>20,83</i>	<i>35,95</i>	<i>87,56</i>	<i>766,95</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	№15-2015г.
	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>269</i>	<i>5,25</i>	<i>7,65</i>	<i>30,90</i>	<i>214,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 068</i>	<i>39,80</i>	<i>38,69</i>	<i>139,62</i>	<i>1 067,53</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 024</i>	<i>26,08</i>	<i>43,60</i>	<i>118,46</i>	<i>981,05</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	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.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) или овощи натуральные свежие (помидоры)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>18,94</i>	<i>25,81</i>	<i>105,65</i>	<i>730,92</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.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№305-2015г.
	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>615</i>	<i>13,72</i>	<i>18,77</i>	<i>67,35</i>	<i>498,95</i>	
Обед (2-я смена)	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.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>24,20</i>	<i>38,49</i>	<i>98,87</i>	<i>841,08</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>260</i>	<i>5,87</i>	<i>10,69</i>	<i>42,62</i>	<i>291,14</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 117</i>	<i>32,66</i>	<i>44,58</i>	<i>173,00</i>	<i>1 229,87</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 010</i>	<i>30,07</i>	<i>49,18</i>	<i>141,49</i>	<i>1 132,22</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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.
	Пирожное бисквитное (рулет)	50	3,50	5,50	23,50	157,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>527</i>	<i>29,55</i>	<i>20,27</i>	<i>89,68</i>	<i>660,05</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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>9,28</i>	<i>13,66</i>	<i>49,89</i>	<i>364,58</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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>745</i>	<i>21,90</i>	<i>31,63</i>	<i>93,36</i>	<i>754,18</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	35	2,45	3,85	16,45	110,25	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>235</i>	<i>3,00</i>	<i>4,05</i>	<i>41,45</i>	<i>214,25</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 127</i>	<i>38,83</i>	<i>33,93</i>	<i>139,57</i>	<i>1 024,63</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>980</i>	<i>24,90</i>	<i>35,68</i>	<i>134,81</i>	<i>968,43</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	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>		<i>516</i>	<i>20,60</i>	<i>35,33</i>	<i>71,81</i>	<i>688,33</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>9,99</i>	<i>10,13</i>	<i>72,33</i>	<i>432,58</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) <i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>22,55</i>	<i>38,04</i>	<i>102,14</i>	<i>854,64</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№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>262</i>	<i>6,47</i>	<i>13,80</i>	<i>39,15</i>	<i>308,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 116</i>	<i>30,59</i>	<i>45,46</i>	<i>144,15</i>	<i>1 120,91</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>962</i>	<i>29,03</i>	<i>51,84</i>	<i>141,29</i>	<i>1 162,97</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 для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,55	4,54	8,89	89,48	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№305-2015г.
	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>554</i>	<i>14,73</i>	<i>11,83</i>	<i>57,43</i>	<i>401,81</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.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>		<i>845</i>	<i>29,22</i>	<i>20,63</i>	<i>102,38</i>	<i>723,08</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/22	5,27	7,99	11,93	142,60	№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>280</i>	<i>7,29</i>	<i>10,35</i>	<i>53,84</i>	<i>339,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 114</i>	<i>32,71</i>	<i>42,82</i>	<i>141,22</i>	<i>1 091,71</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>36,51</i>	<i>30,98</i>	<i>156,23</i>	<i>1 062,18</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>501</i>	<i>15,40</i>	<i>28,65</i>	<i>79,48</i>	<i>638,26</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,72	4,67	9,73	92,28	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>555</i>	<i>9,99</i>	<i>14,09</i>	<i>54,85</i>	<i>390,43</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>22,36</i>	<i>31,40</i>	<i>90,99</i>	<i>737,40</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№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>262</i>	<i>6,40</i>	<i>13,78</i>	<i>24,15</i>	<i>248,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 056</i>	<i>25,39</i>	<i>42,74</i>	<i>134,33</i>	<i>1 028,69</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>997</i>	<i>28,76</i>	<i>45,18</i>	<i>115,13</i>	<i>985,73</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	100	14,00	22,20	14,00	311,20	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>512</i>	<i>26,90</i>	<i>32,14</i>	<i>95,14</i>	<i>776,70</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.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>10,22</i>	<i>15,05</i>	<i>66,11</i>	<i>450,45</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	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.
	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>21,29</i>	<i>35,36</i>	<i>89,44</i>	<i>772,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/30	5,21	6,62	16,24	147,48	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>245</i>	<i>8,37</i>	<i>9,29</i>	<i>32,19</i>	<i>248,08</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 117</i>	<i>37,12</i>	<i>47,18</i>	<i>161,25</i>	<i>1 227,15</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>995</i>	<i>29,66</i>	<i>44,66</i>	<i>121,62</i>	<i>1 020,18</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	45	2,88	0,27	34,65	152,55	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>19,59</i>	<i>34,09</i>	<i>110,26</i>	<i>827,85</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 "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
		<i>600</i>	<i>8,65</i>	<i>12,93</i>	<i>51,20</i>	<i>362,05</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	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>760</i>	<i>21,12</i>	<i>30,73</i>	<i>106,08</i>	<i>793,49</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>238</i>	<i>2,98</i>	<i>0,43</i>	<i>54,26</i>	<i>232,82</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>28,24</i>	<i>47,02</i>	<i>161,47</i>	<i>1 189,90</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>998</i>	<i>24,10</i>	<i>31,16</i>	<i>160,34</i>	<i>1 026,31</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 112	34,75	42,50	147,78	1 120,24	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 039	30,40	41,29	140,14	1 065,33	

*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. Тутьяна. – 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.