

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 с сахарным диабетом (дети с ОВЗ и дети-инвалиды)
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении (МБОУ)
«Центр образования «Перспектива» г. Брянска
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)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Филе индейки тушёное	60/60	14,04	13,68	3,60	193,20	ТТК №48
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>24,08</i>	<i>19,92</i>	<i>57,32</i>	<i>505,30</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
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>12,89</i>	<i>12,71</i>	<i>57,81</i>	<i>404,45</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	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
	Каша рассыпчатая перловая	200	5,94	5,79	42,25	244,80	№302-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>860</i>	<i>24,28</i>	<i>19,10</i>	<i>88,65</i>	<i>631,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	24/5/25	7,61	11,46	13,57	190,36	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>254</i>	<i>7,81</i>	<i>11,46</i>	<i>13,57</i>	<i>191,36</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 220</i>	<i>36,97</i>	<i>32,63</i>	<i>115,13</i>	<i>909,75</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 114</i>	<i>32,09</i>	<i>30,55</i>	<i>102,22</i>	<i>823,01</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/4	8,15	6,25	40,02	249,40	№173-2015г.
	Пудинг из творога (запечённый) с маслом сливочным	160/10	24,27	29,81	36,13	517,20	№222-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>574</i>	<i>32,62</i>	<i>36,06</i>	<i>76,15</i>	<i>767,60</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 свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>15,77</i>	<i>16,96</i>	<i>64,79</i>	<i>487,35</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 (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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>885</i>	<i>25,62</i>	<i>35,54</i>	<i>95,41</i>	<i>821,35</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Пудинг из творога (запечённый) с маслом сливочным	80/4	12,13	14,18	18,05	252,00	№222-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>12,33</i>	<i>14,18</i>	<i>18,05</i>	<i>253,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 214</i>	<i>48,39</i>	<i>53,02</i>	<i>140,94</i>	<i>1 254,95</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 169</i>	<i>37,94</i>	<i>49,72</i>	<i>113,46</i>	<i>1 074,35</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или салат из свеклы отварной*</i>	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
		60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Рыбка "Аппетитная" (минтай)	90	13,98	11,22	2,63	167,54	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>555</i>	<i>21,38</i>	<i>19,07</i>	<i>44,78</i>	<i>437,02</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.
	Каша рассыпчатая пшённая	100	4,40	3,82	25,26	153,00	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>559</i>	<i>12,70</i>	<i>14,43</i>	<i>52,37</i>	<i>395,18</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.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>25,19</i>	<i>32,10</i>	<i>81,32</i>	<i>721,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/25	2,06	6,55	13,60	122,80	№1-2015г.
	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 полдник</i>		<i>383</i>	<i>2,86</i>	<i>7,15</i>	<i>28,30</i>	<i>194,30</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 114</i>	<i>34,08</i>	<i>33,50</i>	<i>97,15</i>	<i>832,20</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 118</i>	<i>28,05</i>	<i>39,25</i>	<i>109,62</i>	<i>915,95</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Капуста припущенная с маслом сливочным	200/7	3,84	10,75	9,25	142,00	№136-2015г
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>582</i>	<i>19,21</i>	<i>31,12</i>	<i>34,29</i>	<i>487,28</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 по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№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.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>560</i>	<i>10,09</i>	<i>17,61</i>	<i>31,79</i>	<i>337,08</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№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>	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
		50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси) (без сахара)	200	0,70	0,00	7,04	31,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>22,72</i>	<i>41,67</i>	<i>63,69</i>	<i>733,44</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сырники из творога с маслом сливочным	70/4	13,56	15,40	8,14	223,80	№219-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	<i>Итого за полдник</i>		<i>274</i>	<i>13,76</i>	<i>15,40</i>	<i>8,14</i>	<i>224,80</i>
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 142</i>	<i>29,30</i>	<i>48,73</i>	<i>66,08</i>	<i>824,36</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 004</i>	<i>36,48</i>	<i>57,07</i>	<i>71,83</i>	<i>958,24</i>	

День 5							
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.
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>640</i>	<i>23,89</i>	<i>40,78</i>	<i>65,85</i>	<i>731,65</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.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>645</i>	<i>10,93</i>	<i>15,49</i>	<i>51,76</i>	<i>399,20</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	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.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>22,07</i>	<i>34,25</i>	<i>67,09</i>	<i>674,39</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/25	2,06	6,55	13,60	122,80	№1-2015г.
	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 полдник</i>		<i>383</i>	<i>2,86</i>	<i>7,15</i>	<i>28,30</i>	<i>194,30</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 285</i>	<i>34,82</i>	<i>56,28</i>	<i>117,61</i>	<i>1 130,85</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 148</i>	<i>24,93</i>	<i>41,40</i>	<i>95,39</i>	<i>868,69</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>20,18</i>	<i>30,01</i>	<i>49,60</i>	<i>550,30</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
	Капуста припущенная	120	2,26	2,10	5,47	45,60	№136-2015г
	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	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>640</i>	<i>15,35</i>	<i>16,41</i>	<i>44,83</i>	<i>397,05</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
	Капуста припущенная с маслом сливочным	200/10	3,84	10,75	4,69	142,00	№136-2015г
	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.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>790</i>	<i>23,87</i>	<i>42,34</i>	<i>48,21</i>	<i>692,29</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	24/5/25	7,61	11,46	13,57	190,36	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>254</i>	<i>7,81</i>	<i>11,46</i>	<i>13,57</i>	<i>191,36</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 170</i>	<i>35,53</i>	<i>46,42</i>	<i>94,43</i>	<i>947,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 044</i>	<i>31,68</i>	<i>53,80</i>	<i>61,78</i>	<i>883,65</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)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>100</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>7,50</i>	<i>38,00</i>	№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	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>11,81</i>	<i>10,54</i>	<i>42,49</i>	<i>322,55</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 (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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>25,79</i>	<i>16,11</i>	<i>59,45</i>	<i>497,05</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/25	2,06	5,83	13,59	116,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>100</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>7,50</i>	<i>38,00</i>	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>4,23</i>	<i>6,29</i>	<i>31,62</i>	<i>211,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 205</i>	<i>35,50</i>	<i>42,21</i>	<i>128,47</i>	<i>1 055,40</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 102</i>	<i>30,02</i>	<i>22,39</i>	<i>91,08</i>	<i>708,15</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Сыр "Российский" (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	№15-2015г.
	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>35,25</i>	<i>28,01</i>	<i>47,69</i>	<i>585,80</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.
	Каша рассыпчатая пшённая	120	5,28	4,58	30,31	183,60	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>574</i>	<i>11,93</i>	<i>15,42</i>	<i>50,60</i>	<i>396,33</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.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
		20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>24,32</i>	<i>36,22</i>	<i>72,57</i>	<i>723,27</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	24/5/25	7,61	11,46	13,57	190,36	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>254</i>	<i>7,81</i>	<i>11,46</i>	<i>13,57</i>	<i>191,36</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 074</i>	<i>47,17</i>	<i>43,43</i>	<i>98,29</i>	<i>982,13</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 014</i>	<i>32,13</i>	<i>47,67</i>	<i>86,14</i>	<i>914,63</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>615</i>	<i>16,73</i>	<i>20,66</i>	<i>55,26</i>	<i>478,39</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	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>15,00</i>	<i>19,56</i>	<i>57,50</i>	<i>472,45</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	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	№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 (без сахара)	200	0,10	0,00	1,25	5,40	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>26,63</i>	<i>46,56</i>	<i>69,95</i>	<i>812,58</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сырники из творога с маслом сливочным	70/4	13,56	15,40	8,14	223,80	№219-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>274</i>	<i>13,76</i>	<i>15,40</i>	<i>8,14</i>	<i>224,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 225</i>	<i>31,73</i>	<i>40,22</i>	<i>112,76</i>	<i>950,84</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 044</i>	<i>40,38</i>	<i>61,96</i>	<i>78,09</i>	<i>1 037,38</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>555</i>	<i>30,09</i>	<i>16,56</i>	<i>55,04</i>	<i>490,39</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	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>569</i>	<i>9,39</i>	<i>14,21</i>	<i>35,36</i>	<i>312,48</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	170	3,47	5,44	23,16	155,55	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,93	18,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>22,43</i>	<i>31,93</i>	<i>70,37</i>	<i>666,08</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/25	2,06	6,55	13,60	122,80	№1-2015г.
	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 полдник</i>		<i>383</i>	<i>2,86</i>	<i>7,15</i>	<i>28,30</i>	<i>194,30</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 124</i>	<i>39,48</i>	<i>30,77</i>	<i>90,40</i>	<i>802,87</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 148</i>	<i>25,29</i>	<i>39,08</i>	<i>98,68</i>	<i>860,38</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Капуста припущенная с маслом сливочным	200/5	3,80	7,13	6,63	109,00	№136-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>17,58</i>	<i>31,42</i>	<i>20,59</i>	<i>439,40</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.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	100	4,40	3,82	25,26	153,00	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>15,54</i>	<i>8,43</i>	<i>53,81</i>	<i>365,26</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	80	27,52	6,08	10,56	206,64	ТТК №18
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>720</i>	<i>40,10</i>	<i>15,15</i>	<i>83,39</i>	<i>642,34</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	24/5/25	7,61	11,46	13,57	190,36	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>254</i>	<i>7,81</i>	<i>11,46</i>	<i>13,57</i>	<i>191,36</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>33,12</i>	<i>39,85</i>	<i>74,40</i>	<i>804,66</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>974</i>	<i>47,91</i>	<i>26,61</i>	<i>96,96</i>	<i>833,70</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>19,34</i>	<i>30,00</i>	<i>66,05</i>	<i>616,20</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	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№305-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>564</i>	<i>15,44</i>	<i>12,22</i>	<i>45,01</i>	<i>359,06</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 (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	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>		<i>845</i>	<i>29,47</i>	<i>20,27</i>	<i>85,62</i>	<i>653,68</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сырники из творога с маслом сливочным	70/4	13,11	15,40	8,14	223,80	№219-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>274</i>	<i>13,31</i>	<i>15,40</i>	<i>8,14</i>	<i>224,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 129</i>	<i>34,78</i>	<i>42,22</i>	<i>111,06</i>	<i>975,26</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 119</i>	<i>42,78</i>	<i>35,68</i>	<i>93,77</i>	<i>878,48</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/4	8,15	6,25	40,02	249,40	№173-2015г.
	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	18,72	21,49	11,63	315,00	№219-2015г.
	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>659</i>	<i>27,67</i>	<i>28,34</i>	<i>66,35</i>	<i>635,90</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	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>559</i>	<i>9,36</i>	<i>12,96</i>	<i>39,08</i>	<i>315,33</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	170	3,47	5,44	23,16	155,55	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>23,72</i>	<i>31,91</i>	<i>72,96</i>	<i>680,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/25	2,06	6,55	13,60	122,80	№1-2015г.
	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 полдник</i>		<i>383</i>	<i>2,86</i>	<i>7,15</i>	<i>28,30</i>	<i>194,30</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 218</i>	<i>37,03</i>	<i>41,29</i>	<i>105,43</i>	<i>951,23</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 148</i>	<i>26,58</i>	<i>39,06</i>	<i>101,26</i>	<i>874,40</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) с маслом сливочным	100/5	14,04	25,83	14,07	344,20	ТТК №26
	Каша рассыпчатая пшённая	170	7,48	6,49	42,93	260,10	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>26,84</i>	<i>35,32</i>	<i>69,27</i>	<i>681,90</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	35	3,85	8,37	0,14	91,35	№243-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>665</i>	<i>13,47</i>	<i>18,17</i>	<i>58,38</i>	<i>461,35</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.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,80	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>21,34</i>	<i>34,39</i>	<i>60,09</i>	<i>645,80</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/5/30	5,22	8,07	16,27	160,68	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>8,39</i>	<i>10,74</i>	<i>17,24</i>	<i>181,28</i>
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 165</i>	<i>40,31</i>	<i>53,49</i>	<i>127,66</i>	<i>1 143,25</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 002</i>	<i>29,73</i>	<i>45,13</i>	<i>77,33</i>	<i>827,08</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.
	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 ягодный (из компотной смеси) (без сахара)	200	0,70	0,00	7,04	31,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,66</i>	<i>35,19</i>	<i>66,02</i>	<i>677,23</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	115	1,96	4,03	14,72	102,81	ТТК №13
	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	ПР
		<i>615</i>	<i>9,04</i>	<i>13,43</i>	<i>38,12</i>	<i>316,46</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	100	11,87	16,53	16,80	263,60	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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 ягодный (из компотной смеси) (без сахара)	200	0,70	0,00	7,04	31,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>21,89</i>	<i>27,83</i>	<i>75,17</i>	<i>646,13</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сырники из творога с маслом сливочным	70/4	13,11	15,40	8,14	223,80	№219-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	<i>Итого за полдник</i>		<i>274</i>	<i>13,31</i>	<i>15,40</i>	<i>8,14</i>	<i>224,80</i>
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>32,70</i>	<i>48,62</i>	<i>104,14</i>	<i>993,69</i>	

Итого за день (2-я смена)	1 039	35,20	43,23	83,31	870,93	
Среднее значение за период (1-я смена)	1 168	36,73	43,51	105,60	970,59	
Среднее значение за период (2-я смена)	1 079	33,41	42,17	90,73	888,60	

*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.