

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений города Брянска**

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка")	60	2,50	8,60	2,30	96,60	98
	или Бройлер-цыплёнок отварной	55	12,09	9,90	0,19	136,40	288-20015г.
	Макаронные изделия отварные с сыром	100/5/10	6,14	7,00	21,32	173,40	203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Зефир	58	0,58	0,00	46,98	191,40	379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>11,87</i>	<i>16,01</i>	<i>99,16</i>	<i>589,80</i>	
			<i>21,46</i>	<i>17,31</i>	<i>97,05</i>	<i>629,60</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	19,82	19,29	36,05	397,00	392-2015г.
	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 завтрак</i>			<i>22,47</i>	<i>19,70</i>	<i>64,61</i>	<i>525,40</i>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88-2015г.
	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	260-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	304-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	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>17,63</i>	<i>30,02</i>	<i>96,37</i>	<i>750,06</i>
			<i>17,32</i>	<i>30,41</i>	<i>92,10</i>	<i>720,25</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-	Бутерброд с сыром	10/4/30	4,75	6,75	16,25	146,40	3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2015г.

инвалидов)						
<i>Итого за полдник</i>		8,32	9,83	42,00	294,00	
<i>Итого за день</i>		37,82	55,86	237,53	1 633,86	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		48,11	59,94	198,71	1 539,65	

День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	306-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	16
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Сдоба	50	3,25	4,75	26,50	165,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,62</i>	<i>13,55</i>	<i>87,35</i>	<i>546,74</i>	
			<i>17,12</i>	<i>11,87</i>	<i>84,04</i>	<i>516,42</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Салат из белокочанной капусты с морковью	20	0,14	0,02	0,38	2,40	71-2015г.
		30	0,39	0,97	1,94	18,12	45-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97-2015г.
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			<i>20,95</i>	<i>25,01</i>	<i>100,68</i>	<i>728,70</i>	
			<i>21,21</i>	<i>25,97</i>	<i>102,24</i>	<i>744,42</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	48	3,07	0,29	36,96	162,72	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>10,07</i>	<i>5,29</i>	<i>57,96</i>	<i>320,72</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>48,64</i>	<i>43,85</i>	<i>245,98</i>	<i>1 596,16</i>	
			<i>48,40</i>	<i>43,13</i>	<i>244,24</i>	<i>1 581,56</i>	

День 3							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	295-2015г.
	Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	82
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,77</i>	<i>18,03</i>	<i>88,27</i>	<i>581,72</i>	
Обед	Рассольник	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	18
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	203-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	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>27,79</i>	<i>19,65</i>	<i>109,49</i>	<i>733,59</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Груша свежая (порция)	85	0,34	0,26	8,76	39,95	338-2015г
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,28</i>	<i>13,25</i>	<i>48,10</i>	<i>321,45</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>45,84</i>	<i>50,93</i>	<i>245,87</i>	<i>1 636,76</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	306-2015г.
	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	250-2015г.
	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	20	1,60	3,40	13,40	90,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			20,52	22,59	76,90	592,90	
			20,45	22,84	76,92	594,76	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	306-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111-2015г.
	Биточки рыбные из минтая или Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	60	7,60	4,48	8,72	105,76	22
		50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	239,331-2015г.
	Пюре картофельное	110	2,25	4,16	17,71	118,95	312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	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>			19,73	18,80	119,45	739,65	
			18,24	19,09	116,84	725,57	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	44	3,34	1,36	32,12	154,44	ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,34	6,36	53,12	312,44	
<i>Итого за день</i>			50,60	47,76	249,46	1 644,99	
			49,04	48,29	246,88	1 632,77	

День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Салат из белокочанной капусты с морковью	20	0,14	0,02	0,38	2,40	71-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины или Котлета из минтая и свинины	30	0,39	0,97	1,94	18,12	45-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	269-2015г.
	Котлета из минтая и свинины	70	8,31	11,57	11,76	184,52	25
	Картофель тушёный	120	2,04	4,20	15,36	107,28	13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	40	2,80	4,40	18,80	126,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			16,09	18,34	82,54	562,68	
			16,28	21,70	89,30	618,92	
Обед	Салат из свеклы отварной или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52-2015г.
	Суп картофельный с горохом	15	0,43	0,41	0,87	8,88	306-2015г.
	Плов	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102-2015г.
	Кисель плодово-ягодный	35/100	12,60	13,80	24,50	272,77	20
	Батон	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	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>			22,97	23,07	100,13	709,82	
			22,70	20,47	96,86	672,30	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382-2015г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПР
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			6,04	8,71	45,89	292,15	
<i>Итого за день</i>			45,10	50,11	228,55	1 564,65	
			45,02	50,87	232,05	1 583,37	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,00	3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или манная крупа, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	174-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382-2015г.
	Груша свежая (порция)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	338-2015г.
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,44	4,53	16,27	117,00	1-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или манная крупа, 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.
	Фрукт свежий (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,76</i>	<i>23,30</i>	<i>87,19</i>	<i>624,50</i>	
<i>Итого за завтрак(2-й вариант)</i>			<i>11,77</i>	<i>12,87</i>	<i>120,35</i>	<i>649,20</i>	
Обед	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) или Овощи натуральные свежие (помидоры)	10	0,31	0,44	1,47	11,04	306-2015г.
		25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88-2015г.
	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.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2015г.
	Печенье	20	1,42	3,02	13,54	87,00	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>20,65</i>	<i>25,40</i>	<i>108,14</i>	<i>752,39</i>	
			<i>20,61</i>	<i>25,02</i>	<i>107,63</i>	<i>746,85</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Груша свежая (порция)	85	0,34	0,26	8,76	39,95	338-2015г.

<i>Итого за полдник</i>		<i>2,28</i>	<i>13,25</i>	<i>48,10</i>	<i>321,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>38,69</i>	<i>61,95</i>	<i>243,43</i>	<i>1 698,34</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>34,66</i>	<i>51,13</i>	<i>276,07</i>	<i>1 717,50</i>	

День 2							
Завтрак	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60	8,09	16,69	8,51	218,40	268-2015г.
		60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	302-2015г.
	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,40	26,14	68,83	607,30	
			22,27	25,56	71,93	611,90	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,21	0,03	0,57	3,60	71-2015г.
		40	0,52	1,30	2,59	24,16	45-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111-2015г.
	Жаркое (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	259-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	89
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	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>			19,07	31,80	102,34	784,90	
			19,38	33,07	104,36	805,46	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	48	3,07	0,29	36,96	162,72	ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,07	5,29	57,96	320,72	
<i>Итого за день</i>			52,54	63,23	229,13	1 712,92	
			51,72	63,92	234,25	1 738,08	

День 3							
Завтрак	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	295-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный с молоком сгущённым	100/25	19,34	15,45	30,68	339,00	223-2015г.
		120/20	14,46	13,12	41,12	340,84	23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			22,01	18,26	78,09	564,15	
			17,13	15,93	88,53	565,99	
Завтрак (2-й вариант)	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный с молоком сгущённым	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00	223-2015г.
		115/20	13,92	12,58	39,88	328,81	23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,88	20,22	67,94	549,10	
			18,84	17,35	79,98	551,91	
Обед	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) или Овощи натуральные свежие (помидоры)	10	0,31	0,44	1,47	11,04	306-2015г.
		25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82-2015г.
	Котлета (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	26
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	304-2015г.
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648-2004г.
	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>			17,61	23,97	105,11	711,67
			17,58	23,58	104,59	706,13	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/4/30	4,75	6,75	16,25	146,40	3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			8,32	9,83	42,00	294,00	
<i>Итого за день</i>			47,94	52,06	225,19	1 569,82	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			49,77	53,63	214,52	1 549,23	
День 4							
Завтрак	Салат из	40	0,52	1,30	2,59	24,16	45-2015г.

	белокочанной капусты с морковью или Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	71-2015г.
	Биточки рыбные из минтая	60	7,60	4,48	8,72	105,76	22
	или Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	239,331-2015г.
	Картофель тушёный	120	2,04	4,20	15,36	107,28	13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Бисквит	50	3,80	1,55	36,50	175,50	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			16,70	12,08	104,61	595,70	
			15,40	12,77	103,28	591,38	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102-2015г.
	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	115	6,59	4,67	29,63	186,88	302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Печенье	11	0,68	2,56	6,88	53,35	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>			25,74	23,59	94,13	705,48	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	44	3,34	1,36	32,12	154,44	ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,34	6,36	53,12	312,44	
<i>Итого за день</i>			52,79	42,03	251,86	1 613,62	
			51,49	42,72	250,53	1 609,30	

День 5							
Завтрак	Винегрет овощной или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	306-2015г.
	Плов	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	89
	Печенье	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,10	22,59	78,01	593,66	
			18,67	17,15	75,60	533,32	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Салат из свеклы отварной	25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
		30	0,42	1,80	2,48	27,84	52-2015г.
	Рассольник	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96-2015г.
	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60	8,09	16,69	8,51	218,40	268-2015г.
		60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	203-2015г.
	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
	Груша свежая (порция)	40	0,16	0,12	4,12	18,80	338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			19,42	27,80	102,06	745,55	
			18,44	28,98	106,69	772,49	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382-2015г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПР
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			6,04	8,71	45,89	292,15	
<i>Итого за день</i>			44,56	59,10	225,96	1 631,36	
			43,15	54,83	228,17	1 597,96	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
	или Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,52	1,30	2,59	24,16	45-2015г.
	Омлет с сыром с маслом	110/5	14,30	19,91	1,97	245,00	203-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Печенье	40	3,20	6,80	26,80	180,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,52	29,83	59,23	599,50	
			23,77	31,08	60,86	618,16	
Завтрак (2-й вариант)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
	или Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,52	1,30	2,59	24,16	45-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2015г.
	Палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка")	60	2,50	8,60	2,30	96,60	98
	или Бройлер-цыплёнок отварной	55	12,09	9,90	0,19	136,40	288-20015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	203-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Печенье	20	1,60	3,40	13,40	90,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,02	23,77	67,76	561,10	
			28,86	26,32	67,28	619,56	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	295-2015г.
	Рис с овощами	130	3,21	4,25	31,11	175,63	82
	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
	Апельсин свежий (порция)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			22,53	23,95	100,25	722,98	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-	Бутерброд с сыром	10/4/30	4,75	6,75	16,25	146,40	3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379-2015г.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338-2015г.

инвалидов)						
<i>Итого за полдник</i>		8,32	9,83	42,00	294,00	
<i>Итого за день</i>		54,37	63,60	201,47	1 616,48	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		49,87	57,54	210,00	1 578,08	

День 2							
Завтрак	Котлета из говядины и свинины	65	10,88	11,92	8,53	187,20	269-2015г.
	или Котлета из цыплят и свинины	80	11,20	17,76	11,20	248,96	26
	Сложный гарнир 1-й вариант (пюре картофельное и капуста тушёная)	65/65	2,67	4,18	14,98	108,29	203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Сдоба	50	3,25	4,75	26,50	165,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,45	21,27	78,57	588,89	
			19,77	27,10	81,24	650,65	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	48
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	89
	Печенье	20	1,42	3,02	13,54	87,00	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>			26,47	20,09	111,63	743,24	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	48	3,07	0,29	36,96	162,72	ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,07	5,29	57,96	320,72	
<i>Итого за день</i>			56,00	46,64	248,16	1 652,85	
			56,32	52,48	250,84	1 714,61	

День 3							
Завтрак	Плов из свинины	40/80	10,10	22,54	20,71	326,40	265-2015г.
	Йогурт питьевой	150	5,25	3,75	15,75	118,50	386-2015г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,29</i>	<i>31,80</i>	<i>63,77</i>	<i>620,00</i>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	306-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111-2015г.
	Биточки рыбные из минтая или Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	60	7,60	4,48	8,72	105,76	22
		50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	239,331-2015г.
	Картофель тушёный	120	2,04	4,20	15,36	107,28	13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	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>18,90</i>	<i>18,96</i>	<i>117,34</i>	<i>727,78</i>	
			<i>17,41</i>	<i>19,24</i>	<i>114,73</i>	<i>713,70</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382-2015г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПР
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>6,04</i>	<i>8,71</i>	<i>45,89</i>	<i>292,15</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,68</i>	<i>17,06</i>	<i>89,71</i>	<i>586,15</i>	
			<i>42,74</i>	<i>59,75</i>	<i>224,39</i>	<i>1 625,85</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	71-2015г.
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	203-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий (порция)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			17,78	18,73	80,53	565,10	
			17,75	19,11	80,85	569,54	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88-2015г.
	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 отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	304-2015г
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648-2004г.
	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>			17,59	32,82	95,09	750,71	
			17,62	33,05	94,84	749,83	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Йогурт питьевой	200	7,00	5,00	21,00	158,00	386-2015г.
	Бисквит	44	3,34	1,36	32,12	154,44	ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,34	6,36	53,12	312,44	
<i>Итого за день</i>			45,71	57,92	228,74	1 628,25	
			45,72	58,52	228,81	1 631,81	

День 5							
Завтрак	Икра кабачковая	40	1,09	2,87	5,82	53,52	ПР
	или Салат из свеклы отварной	45	0,63	2,71	3,72	41,76	52-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	18
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	304-2015г
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342-2015г.
	Бисквит	30	1,92	0,18	23,10	101,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			25,39	10,99	101,41	607,17	
			24,93	10,82	99,31	595,41	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	306-2015г.
	Рассольник	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96-2015г.
	Жаркое (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Печенье	22	1,36	5,13	13,75	106,70	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>			17,75	34,88	79,30	710,25	
			17,68	35,12	79,33	712,11	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Груша свежая (порция)	85	0,34	0,26	8,76	39,95	338-2015г
<i>Итого за полдник</i>			2,28	13,25	48,10	321,45	
<i>Итого за день</i>			45,41	59,11	228,82	1 638,87	
			44,88	59,19	226,75	1 628,97	
Среднее значение за период			45,51	51,41	225,32	1 561,67	
			46,88	54,54	234,69	1 633,30	
Среднее значение за период (2-й вариант)			45,75	50,67	224,77	1 552,74	
			47,12	53,79	234,14	1 624,37	

Составлено на основании:

- 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.;
- Технологическая инструкция по производству полуфабрикатов мясных рубленых для детского питания", утвержденная директором ГНУ ВНИИМП им.В.М.Горбатова Россельхозакадемии.
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.