

Утверждено

Согласовано

генеральным директором

директором

АО «Государственный комбинат питания»

школы № _____

Г.А.Пановым _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

(подпись)

М.П.

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений г.Фокино и г.Сельцо на период 2022-2023 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	<i>или филе цыплёнка тушёное</i>	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			22,28	9,12	101,15	577,32	
			19,44	11,96	98,18	579,84	
Завтрак (2-й вариант)	Пельмени мясные отварные с маслом	110/3	6,68	12,52	21,82	226,66	№392-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			10,28	12,99	90,10	520,26	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
		60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			19,67	30,59	98,91	759,69	
			17,87	28,62	101,31	746,09	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
	Яблоко свежее (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			0,99	0,42	62,26	260,80	
<i>Итого за день</i>			42,94	40,13	262,32	1597,81	
			38,30	41,00	261,74	1586,73	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			30,94	44,00	251,27	1540,75	
			29,14	42,03	253,67	1527,15	

День 2

Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	90/24	17,51	13,91	28,46	309,00	№223-2015г.
		110/17	13,16	12,02	36,94	308,97	ТТК №23
	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 завтрак</i>			19,53	16,27	70,37	505,50	
			15,18	14,38	78,85	505,47	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Яблоко свежее (порциями)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>			23,83	19,52	100,87	688,55	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			9,09	11,63	32,21	272,20	
<i>Итого за день</i>			52,45	47,42	203,46	1466,25	
			48,10	45,53	211,93	1466,22	

День 3

Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№52-2015г.
	Филе горбуши запечённое	45	10,58	4,46	1,71	89,33	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	45	7,92	2,79	1,71	63,90	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	2,76	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,71</i>	<i>14,84</i>	<i>83,27</i>	<i>544,22</i>	
			<i>15,97</i>	<i>14,23</i>	<i>83,52</i>	<i>528,95</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	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>21,31</i>	<i>25,20</i>	<i>101,91</i>	<i>726,07</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	185	0,74	0,74	18,13	86,95	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>1,52</i>	<i>2,27</i>	<i>39,90</i>	<i>190,45</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>41,54</i>	<i>42,31</i>	<i>225,08</i>	<i>1460,74</i>	
			<i>38,80</i>	<i>41,70</i>	<i>225,33</i>	<i>1445,47</i>	

День 4							
Завтрак	Бефстроганов	25/25	7,60	11,55	2,56	145,00	№250-2015г.
	Рис отварной	145	3,53	5,20	35,46	202,71	№304-2015г.
	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>14,21</i>	<i>17,22</i>	<i>68,84</i>	<i>487,51</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Голень цыплёнка отварная	100	24,20	17,60	0,20	256,00	ТТК №85
	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 завтрак</i>			<i>29,28</i>	<i>21,59</i>	<i>53,22</i>	<i>524,20</i>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	80	1,05	2,60	5,17	48,32	№45-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>20,84</i>	<i>38,32</i>	<i>78,63</i>	<i>755,52</i>
			<i>20,08</i>	<i>35,76</i>	<i>74,22</i>	<i>712,00</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоiogурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,10</i>	<i>5,10</i>	<i>47,25</i>	<i>270,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>58,23</i>	<i>65,01</i>	<i>179,09</i>	<i>1549,72</i>	
			<i>57,46</i>	<i>62,45</i>	<i>174,68</i>	<i>1506,20</i>	

День 5							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
	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	ТТК №89
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,68</i>	<i>17,61</i>	<i>85,66</i>	<i>574,17</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>24,46</i>	<i>23,67</i>	<i>96,99</i>	<i>708,63</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>50,09</i>	<i>52,59</i>	<i>240,83</i>	<i>1650,90</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/6/30	7,09	11,15	16,28	196,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,21</i>	<i>21,05</i>	<i>75,10</i>	<i>558,00</i>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Суп картофельный	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Рис отварной	75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Чай с сахаром	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Батон	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
		40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>			<i>19,85</i>	<i>21,09</i>	<i>106,28</i>	<i>707,24</i>
			<i>19,72</i>	<i>21,32</i>	<i>106,12</i>	<i>708,00</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,40</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>43,02</i>	<i>56,84</i>	<i>223,79</i>	<i>1596,97</i>	
			<i>42,90</i>	<i>57,07</i>	<i>223,62</i>	<i>1597,73</i>	

День 2

Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,37</i>	<i>20,69</i>	<i>78,37</i>	<i>573,50</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	40	9,40	3,96	1,52	79,40	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	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>21,14</i>	<i>16,85</i>	<i>110,84</i>	<i>687,75</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,83</i>	<i>8,38</i>	<i>38,54</i>	<i>242,90</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>42,34</i>	<i>45,92</i>	<i>227,75</i>	<i>1504,15</i>	

День 3							
Завтрак	Винегрет овощной* <i>или икра кабачковая</i>	75	1,05	7,53	5,47	93,83	№67-2015г.
		60	1,64	4,31	8,73	80,28	ПР
	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,04	23,53	77,30	597,43	
			19,63	20,31	80,56	583,88	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00	№223-2015г.
		120/20	14,46	13,12	41,12	340,84	ТТК №23
	Кисель из варенья	180	0,09	0,06	26,85	105,66	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			29,58	21,89	100,11	727,11	
			25,08	19,57	113,39	741,95	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>			7,94	11,31	58,18	368,10	
<i>Итого за день</i>			56,57	56,73	235,58	1692,64	
			52,65	51,20	252,12	1693,93	

День 4

Завтрак	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая <i>или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины</i>	65	8,23	4,85	9,45	114,57	ТТК №22
		65	7,71	10,75	10,92	171,34	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			15,46	21,35	79,17	570,85	
			14,94	27,25	80,65	627,62	
Обед	Борщ со свежей 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	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			24,32	19,10	101,54	685,19	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			8,10	5,10	47,25	270,00	
<i>Итого за день</i>			47,88	45,55	227,97	1526,04	
			47,36	51,45	229,44	1582,81	

День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№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 завтрак</i>			18,91	28,26	76,58	637,85	
			18,95	28,50	76,50	639,57	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№295-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			18,51	22,25	101,07	685,39	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>			2,11	6,28	36,39	209,94	
<i>Итого за день</i>			39,53	56,78	214,04	1533,18	
			39,57	57,02	213,95	1534,90	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	№15-2015г.
	Омлет натуральный с маслом	105/6	10,75	16,30	1,99	197,60	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,65</i>	<i>26,57</i>	<i>54,19</i>	<i>531,02</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>25,45</i>	<i>19,75</i>	<i>73,95</i>	<i>575,41</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	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>26,81</i>	<i>21,46</i>	<i>101,85</i>	<i>723,85</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>7,35</i>	<i>16,99</i>	<i>53,06</i>	<i>395,13</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>52,81</i>	<i>65,02</i>	<i>209,11</i>	<i>1650,00</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>59,60</i>	<i>58,20</i>	<i>228,86</i>	<i>1694,39</i>	

День 2							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета из свинины	80	10,78	22,26	11,34	291,20	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			16,83	27,82	85,90	665,12	
			16,71	28,05	85,74	665,88	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	35	12,04	2,66	4,62	90,41	ТТК №18
	Картофель тушёный по-домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	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>			23,84	19,67	111,08	727,57	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с рыбой красной сл/с	10/20	3,85	1,85	10,80	76,20	ТТК №54
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			5,34	4,89	39,34	223,20	
<i>Итого за день</i>			46,01	52,37	236,32	1615,89	
			45,88	52,60	236,16	1616,65	

День 3

Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	80	1,05	2,60	5,17	48,32	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	65	0,92	3,91	5,37	60,32	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			16,48	32,56	64,13	617,92	
			16,35	33,86	64,33	629,92	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	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.
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			20,27	27,86	96,54	727,95	
			20,32	28,09	96,45	729,67	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Апельсин свежий (порция)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г.
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			2,35	3,43	37,03	195,17	
			1,89	3,35	33,19	172,97	
<i>Итого за день</i>			39,10	63,84	197,70	1541,04	
			38,55	65,31	193,97	1532,56	

День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	130	2,68	4,21	12,26	97,63	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,53</i>	<i>25,83</i>	<i>60,41</i>	<i>540,16</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Филе цыплёнка "Пикантное"	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ТТК №81
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>23,55</i>	<i>17,17</i>	<i>75,41</i>	<i>550,10</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	35/35	7,41	19,72	1,79	213,50	№256-2015г.
	Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	ТТК №82
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>18,12</i>	<i>29,85</i>	<i>98,37</i>	<i>741,07</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Батон	45	3,60	1,35	24,30	126,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,10</i>	<i>5,10</i>	<i>47,25</i>	<i>270,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>42,75</i>	<i>60,78</i>	<i>206,04</i>	<i>1551,23</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>49,77</i>	<i>52,11</i>	<i>221,03</i>	<i>1561,17</i>	

День 5							
Завтрак	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,88</i>	<i>28,84</i>	<i>60,21</i>	<i>564,60</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	60	7,60	4,48	8,72	105,76	ТТК №22
	<i>или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины</i>	60	7,12	9,92	10,08	158,16	ТТК №25
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	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>19,22</i>	<i>18,41</i>	<i>117,51</i>	<i>733,31</i>	
			<i>18,74</i>	<i>23,46</i>	<i>105,31</i>	<i>717,31</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,40</i>	<i>331,73</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>42,06</i>	<i>61,96</i>	<i>220,12</i>	<i>1629,64</i>	
			<i>41,58</i>	<i>67,01</i>	<i>207,92</i>	<i>1613,64</i>	
Среднее значение за период			46,49	54,22	220,61	1571,08	
			45,73	53,99	222,29	1571,83	
Среднее значение за период (2-й вариант)			46,61	53,44	222,19	1570,90	
			45,59	53,48	222,75	1568,52	

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