

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды
в общеобразовательных учреждениях г.Сельцо и г.Фокино
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ГТК №48 |
| | Макаронные изделия отварные | 170 | 6,29 | 5,61 | 33,49 | 209,10 | №256-2021г. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №686-2004г. |
| | Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>531</i> | <i>26,11</i> | <i>16,17</i> | <i>100,97</i> | <i>654,58</i> | |
| Обед (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. |
| | 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>485</i> | <i>4,55</i> | <i>6,11</i> | <i>36,64</i> | <i>226,25</i> | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| | 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. |
| | 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>22,41</i> | <i>37,30</i> | <i>106,89</i> | <i>863,55</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>1 016</i> | <i>30,65</i> | <i>22,28</i> | <i>137,61</i> | <i>880,83</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 286</i> | <i>48,51</i> | <i>53,48</i> | <i>207,85</i> | <i>1 518,13</i> | |

| День 2 | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i> | 120/30 | 23,20 | 18,54 | 36,82 | 406,80 | №223-2015г. |
| | | 140/23 | 16,85 | 15,31 | 47,78 | 396,78 | ТТК №23 |
| | Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 500 | 26,19 | 19,99 | 94,61 | 664,60 | |
| | | 513 | 19,83 | 16,76 | 105,58 | 654,58 | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | 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> | | 480 | 4,99 | 3,24 | 45,43 | 242,40 | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | Гуляш из говядины | 45/45 | 13,10 | 15,11 | 2,60 | 198,90 | №260-2015г. |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| | 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> | | 740 | 28,38 | 25,18 | 110,35 | 795,65 | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | 980 | 31,18 | 23,23 | 140,04 | 907,00 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1 240 | 54,56 | 45,17 | 204,96 | 1 460,25 | |

| День 3 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | 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. |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| | Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>504</i> | <i>23,84</i> | <i>16,70</i> | <i>80,53</i> | <i>563,78</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>4,67</i> | <i>5,50</i> | <i>40,54</i> | <i>235,65</i> | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| | Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>24,05</i> | <i>30,86</i> | <i>97,39</i> | <i>769,23</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>984</i> | <i>28,51</i> | <i>22,20</i> | <i>121,07</i> | <i>799,43</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 239</i> | <i>47,89</i> | <i>47,56</i> | <i>177,92</i> | <i>1 333,01</i> | |

| День 4 | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Бефстроганов | 50/50 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | №250-2015г. |
| | 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. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>502</i> | <i>27,80</i> | <i>29,80</i> | <i>79,30</i> | <i>698,35</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>5,04</i> | <i>5,49</i> | <i>41,56</i> | <i>245,40</i> | |
| Обед | 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. |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | №348-2015г. |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>710</i> | <i>22,11</i> | <i>41,51</i> | <i>84,88</i> | <i>815,80</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>982</i> | <i>32,83</i> | <i>35,29</i> | <i>120,86</i> | <i>943,75</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 212</i> | <i>49,90</i> | <i>71,31</i> | <i>164,18</i> | <i>1 514,15</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Котлета "Школьная" из свинины | 90 | 12,24 | 25,92 | 14,94 | 342,00 | ТТК №104 |
| | Макаронны отварные с сыром | 140/7/8 | 7,20 | 8,03 | 29,85 | 220,92 | №204-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| | Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>595</i> | <i>25,41</i> | <i>37,42</i> | <i>90,21</i> | <i>799,92</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого на обед</i> | | <i>480</i> | <i>4,45</i> | <i>5,33</i> | <i>39,49</i> | <i>232,15</i> | |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| | Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| | 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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>714</i> | <i>25,54</i> | <i>25,95</i> | <i>122,66</i> | <i>832,93</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>1 075</i> | <i>29,87</i> | <i>42,75</i> | <i>129,71</i> | <i>1 032,07</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 309</i> | <i>50,95</i> | <i>63,37</i> | <i>212,87</i> | <i>1 632,85</i> | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| | Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Груша свежая (порция) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | №338-2015г. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>565</i> | <i>16,87</i> | <i>19,19</i> | <i>81,60</i> | <i>571,00</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого на обед</i> | | <i>480</i> | <i>4,99</i> | <i>3,24</i> | <i>45,43</i> | <i>242,40</i> | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | 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. |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>21,00</i> | <i>24,12</i> | <i>115,33</i> | <i>775,34</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>1 045</i> | <i>21,86</i> | <i>22,43</i> | <i>127,03</i> | <i>813,40</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 610</i> | <i>38,73</i> | <i>41,62</i> | <i>208,62</i> | <i>1 384,40</i> | |

| День 2 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,66 | 5,94 | 35,46 | 221,40 | №256-2021г. |
| | 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>500</i> | <i>23,62</i> | <i>26,59</i> | <i>83,57</i> | <i>667,80</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>5,04</i> | <i>5,49</i> | <i>41,56</i> | <i>245,40</i> | |
| Обед | 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. |
| | Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| | Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | ПР |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>755</i> | <i>26,61</i> | <i>19,32</i> | <i>98,61</i> | <i>686,25</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>980</i> | <i>28,65</i> | <i>32,08</i> | <i>125,12</i> | <i>913,20</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 255</i> | <i>50,23</i> | <i>45,91</i> | <i>182,18</i> | <i>1 354,05</i> | |

| День 3 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом | 15/30 | 3,10 | 2,80 | 19,70 | 116,70 | ТТК №110 |
| | Салат из свеклы отварной* | 40 | 0,56 | 2,40 | 3,30 | 37,12 | №52-2015г. |
| | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>500</i> | <i>24,67</i> | <i>23,37</i> | <i>86,71</i> | <i>655,90</i> | |
| Обед (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. |
| | 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>485</i> | <i>4,58</i> | <i>6,08</i> | <i>39,67</i> | <i>240,25</i> | |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| | Котлета (особая) из говядины и свинины | 90 | 15,07 | 16,51 | 11,81 | 259,20 | №269-2015г. |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>745</i> | <i>29,88</i> | <i>29,26</i> | <i>111,12</i> | <i>835,20</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>985</i> | <i>29,26</i> | <i>29,45</i> | <i>126,38</i> | <i>896,15</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 245</i> | <i>54,55</i> | <i>52,63</i> | <i>197,83</i> | <i>1 491,10</i> | |

| День 4 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 120/30 | 23,20 | 18,54 | 36,82 | 406,80 | №223-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПП |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>500</i> | <i>26,15</i> | <i>19,94</i> | <i>79,78</i> | <i>607,20</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>8,14</i> | <i>5,68</i> | <i>45,10</i> | <i>276,65</i> | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| | Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ТТК №48 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| | Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>28,96</i> | <i>18,69</i> | <i>100,55</i> | <i>696,63</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>980</i> | <i>34,29</i> | <i>25,62</i> | <i>124,87</i> | <i>883,85</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 235</i> | <i>55,12</i> | <i>38,63</i> | <i>180,33</i> | <i>1 303,83</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | 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. |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| | Бисквит "Солнышко" | 35 | 2,24 | 0,21 | 26,95 | 118,65 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>500</i> | <i>23,32</i> | <i>34,89</i> | <i>100,26</i> | <i>809,60</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>4,67</i> | <i>5,50</i> | <i>40,54</i> | <i>235,65</i> | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г. |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>747</i> | <i>22,58</i> | <i>31,45</i> | <i>100,82</i> | <i>783,43</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>980</i> | <i>27,99</i> | <i>40,39</i> | <i>140,80</i> | <i>1 045,25</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 247</i> | <i>45,90</i> | <i>66,34</i> | <i>201,09</i> | <i>1 593,03</i> | |

| Неделя 3 | | | | | | | |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 110 | 14,26 | 16,29 | 1,91 | 212,00 | №211-2015г. |
| | 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. |
| | Вафли десертные | 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>504</i> | <i>26,83</i> | <i>30,40</i> | <i>79,49</i> | <i>698,63</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>4,99</i> | <i>3,24</i> | <i>45,43</i> | <i>242,40</i> | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | 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. |
| | 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>740</i> | <i>27,80</i> | <i>35,15</i> | <i>117,63</i> | <i>913,75</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>984</i> | <i>31,82</i> | <i>33,64</i> | <i>124,92</i> | <i>941,03</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 244</i> | <i>54,63</i> | <i>65,55</i> | <i>197,13</i> | <i>1 612,38</i> | |

| День 2 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---------------|
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 90 | 15,07 | 16,51 | 11,81 | 259,20 | №269-2015г. |
| | Рис отварной | 165 | 4,02 | 5,91 | 40,35 | 230,67 | №304-2015г. |
| | Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| | Печенье "Сливочное" | 12 | 0,88 | 1,82 | 8,09 | 52,32 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>502</i> | <i>23,07</i> | <i>24,70</i> | <i>97,67</i> | <i>708,99</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>5,04</i> | <i>5,49</i> | <i>41,56</i> | <i>245,40</i> | |
| Обед | 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. |
| | Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| | Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | ПР |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| | <i>Итого за обед</i> | | <i>755</i> | <i>26,61</i> | <i>19,32</i> | <i>98,61</i> | <i>686,25</i> |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>982</i> | <i>28,10</i> | <i>30,18</i> | <i>139,22</i> | <i>954,39</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 257</i> | <i>49,68</i> | <i>44,02</i> | <i>196,28</i> | <i>1 395,24</i> | |

| День 3 | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Завтрак | Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | №348-2015г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПП |
| | Апельсин свежий (порция) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | №338-2015г. |
| | или фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | №338-2015г. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 520 | 16,31 | 30,11 | 65,23 | 606,40 | |
| | | 500 | 16,03 | 30,07 | 63,01 | 592,80 | |
| Обед (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. |
| | 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> | | 485 | 4,55 | 6,11 | 36,64 | 226,25 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| | 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. |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | 747 | 25,05 | 31,49 | 88,28 | 744,55 | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | 1 005 | 20,86 | 36,22 | 101,87 | 832,65 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1 267 | 41,36 | 61,60 | 153,51 | 1 350,95 | |

| День 4 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| | Капуста тушёная свежая | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №321-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Бисквит "Солнышко" | 35 | 2,24 | 0,21 | 26,95 | 118,65 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>500</i> | <i>20,16</i> | <i>25,39</i> | <i>79,99</i> | <i>628,38</i> | |
| Обед (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | 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>480</i> | <i>4,67</i> | <i>5,50</i> | <i>40,54</i> | <i>235,65</i> | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №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 | №302-2015г. |
| | Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>24,07</i> | <i>37,39</i> | <i>96,48</i> | <i>826,50</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>980</i> | <i>24,83</i> | <i>30,89</i> | <i>120,53</i> | <i>864,03</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 235</i> | <i>44,23</i> | <i>62,78</i> | <i>176,47</i> | <i>1 454,88</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|
| Завтрак | Плов из свинины | 60/120 | 15,14 | 33,80 | 31,07 | 489,60 | №265-2015г. |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| | Биоогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>530</i> | <i>20,96</i> | <i>38,65</i> | <i>78,74</i> | <i>747,30</i> | |
| Обед (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. |
| | 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>485</i> | <i>4,58</i> | <i>6,08</i> | <i>39,67</i> | <i>240,25</i> | |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| | Биточки рыбные "подомашнему" из минтая | 90 | 11,28 | 6,84 | 13,44 | 160,80 | ТТК №22 |
| | Картофель тушёный подомашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| | Вафли десертные | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | 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>764</i> | <i>21,59</i> | <i>24,77</i> | <i>100,01</i> | <i>719,48</i> | |
| <i>Итого за день для детей с ОВЗ</i> | | <i>1 015</i> | <i>25,55</i> | <i>44,73</i> | <i>118,42</i> | <i>987,55</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1 294</i> | <i>42,55</i> | <i>63,42</i> | <i>178,75</i> | <i>1 466,78</i> | |
| Среднее значение за период для детей с ОВЗ | | 998 | 28,42 | 31,43 | 126,56 | 912,97 | |
| Среднее значение за период | | 1 278 | 48,59 | 54,89 | 189,33 | 1 457,67 | |

*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.