

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) №_ 42

Т.В. Тэугес

(фамилия, имя, отчество)



(подпись)

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и/или дети-инвалиды
с сахарным диабетом
в общеобразовательных учреждениях
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 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 (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		560	26,62	14,93	51,49	447,64	
		520	26,37	15,39	51,17	449,16	
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.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		650	13,79	18,64	58,55	464,95	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	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.
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>		805	25,79	37,24	83,61	783,15
		755	25,79	37,24	83,61	783,15	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.

инвалидо в)							
<i>Итого за полдник</i>	<i>358</i>	<i>5,02</i>	<i>6,36</i>	<i>25,30</i>	<i>183,60</i>		
<i>Итого за день (1-я смена)</i>	<i>1 210</i>	<i>40,40</i>	<i>33,57</i>	<i>110,04</i>	<i>912,59</i>		
<i>Итого за день (2-я смена)</i>	<i>1 163</i>	<i>30,81</i>	<i>43,59</i>	<i>108,91</i>	<i>966,75</i>		

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с маслом	150/8	26,25	28,90	24,82	463,80	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с маслом</i>	175/7	18,96	24,33	43,49	467,43	ТТК №23
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		498	28,53	29,98	47,38	577,20	
		522	21,24	25,41	66,05	580,83	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	90/6	5,31	5,73	23,92	168,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		594	13,09	14,48	58,41	429,40	
Обед (2-я смена)	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	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		750	29,11	25,09	83,29	687,90	
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 (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		360	3,16	8,63	28,09	207,40	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 092	41,62	44,46	105,79	1 006,60	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 110	32,27	33,72	111,38	895,30	

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.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	ТТК №16
	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>		540	27,04	14,46	55,25	460,38	
		530	26,96	15,79	55,68	473,78	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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
<i>Итого за обед</i>		590	12,32	15,30	58,47	426,65	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	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
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	<i>Итого за обед</i>		800	24,23	30,18	81,15	699,13
		760	23,99	30,64	80,83	700,65	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		358	5,02	6,36	25,30	183,60	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 130	39,36	29,77	113,72	887,03	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 158	29,26	36,53	106,45	882,73	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	45/45	13,68	20,79	4,61	261,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№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 завтрак</i>		500	25,77	27,70	59,77	592,80	
		490	25,92	27,95	59,96	596,32	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	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>		601	10,44	19,15	34,81	364,44	
		571	9,80	17,22	31,31	330,60	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		795	20,25	35,75	71,61	705,20	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		180	4,80	4,20	5,40	81,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 101	36,21	46,85	94,57	957,24	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		975	25,05	39,95	77,01	786,20	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Биопродукт кисломолочный "Малышок-био"	180	4,80	4,20	6,75	84,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>26,22</i>	<i>36,24</i>	<i>73,13</i>	<i>723,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	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 на обед</i>		<i>555</i>	<i>11,41</i>	<i>13,80</i>	<i>34,84</i>	<i>318,30</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	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>780</i>	<i>28,18</i>	<i>28,50</i>	<i>76,85</i>	<i>686,80</i>	
		<i>740</i>	<i>27,93</i>	<i>28,96</i>	<i>76,53</i>	<i>688,32</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Малышок-био"	180	4,80	4,20	6,75	84,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>4,80</i>	<i>4,20</i>	<i>6,75</i>	<i>84,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 005</i>	<i>37,63</i>	<i>50,03</i>	<i>107,98</i>	<i>1 042,20</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>960</i>	<i>32,98</i>	<i>32,70</i>	<i>83,60</i>	<i>770,80</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№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 (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>600</i>	<i>16,00</i>	<i>17,82</i>	<i>70,72</i>	<i>512,60</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.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	30	3,56	4,96	5,04	79,08	ТТК №25
	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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>660</i>	<i>13,14</i>	<i>12,52</i>	<i>67,16</i>	<i>446,08</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	100	11,87	16,53	16,80	263,60	ТТК №25
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>23,83</i>	<i>24,47</i>	<i>90,24</i>	<i>689,40</i>	
		<i>770</i>	<i>23,58</i>	<i>24,93</i>	<i>89,92</i>	<i>690,92</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>302</i>	<i>2,46</i>	<i>6,73</i>	<i>20,27</i>	<i>153,90</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 260</i>	<i>29,14</i>	<i>30,33</i>	<i>137,87</i>	<i>958,68</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 112</i>	<i>26,29</i>	<i>31,20</i>	<i>110,51</i>	<i>843,30</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Капуста припущенная	200	3,76	3,50	9,12	76,00	№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>		580	20,90	23,99	38,75	448,40	
		540	20,82	24,41	37,63	447,04	
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
	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 обед</i>		625	16,17	12,74	65,39	451,40	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	ТТК №16
	Каша рассыпчатая пшённая	200	8,80	7,64	50,51	306,00	№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>		800	33,29	19,56	89,91	680,00	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		300	6,32	9,10	21,39	196,10	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 205	37,06	36,73	104,14	899,80	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 100	39,61	28,66	111,29	876,10	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	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	ПП
	Груша свежая (порция)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>525</i>	<i>20,76</i>	<i>18,38</i>	<i>56,55</i>	<i>476,68</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>555</i>	<i>14,14</i>	<i>12,97</i>	<i>51,35</i>	<i>386,90</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	100	16,74	18,34	13,12	288,00	№269-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>31,64</i>	<i>30,00</i>	<i>85,29</i>	<i>750,50</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>290</i>	<i>3,10</i>	<i>2,85</i>	<i>22,15</i>	<i>127,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 080</i>	<i>34,90</i>	<i>31,35</i>	<i>107,89</i>	<i>863,58</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 040</i>	<i>34,74</i>	<i>32,85</i>	<i>107,44</i>	<i>878,00</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	100	17,60	6,20	3,80	142,00	ТТК №16
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		590	26,74	12,44	60,75	463,40	
		550	26,90	12,92	60,77	468,04	
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.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		610	20,25	14,62	64,78	484,83	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		820	32,47	20,26	87,53	676,85	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		180	4,80	4,20	5,40	81,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 630	61,80	44,27	168,66	1 331,62	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 000	37,27	24,46	92,93	757,85	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>27,66</i>	<i>37,71</i>	<i>67,51</i>	<i>725,35</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>12,32</i>	<i>13,31</i>	<i>60,16</i>	<i>414,60</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>22,97</i>	<i>26,78</i>	<i>85,43</i>	<i>681,15</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>5,76</i>	<i>5,04</i>	<i>7,56</i>	<i>102,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 075</i>	<i>39,98</i>	<i>51,01</i>	<i>127,67</i>	<i>1 139,95</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>972</i>	<i>28,73</i>	<i>31,82</i>	<i>92,99</i>	<i>783,75</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Омлет с сыром с маслом	165/10	21,51	35,31	3,06	417,00	№211-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		465	28,04	40,33	21,48	542,24	
		415	27,54	38,65	18,17	511,92	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		480	38,07	17,96	60,62	536,48	
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.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	9,12	76,00	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		600	10,88	12,73	40,84	339,00	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Капуста припущенная	200	3,76	3,50	9,12	76,00	№136-2015г.
	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	ПП
	<i>Итого за обед</i>		860	24,74	34,92	65,05	682,20
		820	24,49	35,38	64,73	683,72	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	0,98	20,60	№379-2015г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.

детей-инвалидов)							
<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>6,13</i>	<i>11,31</i>	<i>29,07</i>	<i>227,00</i>		
<i>Итого за день (1-я смена)</i>	<i>1 065</i>	<i>38,93</i>	<i>53,06</i>	<i>62,31</i>	<i>881,24</i>		
<i>Итого за день (2-я смена)</i>	<i>1 220</i>	<i>30,87</i>	<i>46,23</i>	<i>94,12</i>	<i>909,20</i>		

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	100	16,74	18,34	13,12	288,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники) (без сахара)	200	0,10	0,00	1,64	7,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>23,88</i>	<i>23,07</i>	<i>60,01</i>	<i>547,00</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>18,22</i>	<i>12,65</i>	<i>64,82</i>	<i>456,16</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники) (без сахара)	200	0,10	0,00	1,64	7,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>34,03</i>	<i>16,01</i>	<i>83,04</i>	<i>622,48</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>5,02</i>	<i>6,36</i>	<i>25,30</i>	<i>183,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>42,09</i>	<i>35,72</i>	<i>124,83</i>	<i>1 003,16</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>994</i>	<i>39,05</i>	<i>22,37</i>	<i>108,34</i>	<i>806,08</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№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
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		520	16,31	30,11	45,27	526,40	
		500	16,03	30,07	43,05	512,80	
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.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		605	12,20	15,91	54,57	417,25	
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
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		745	24,03	30,72	82,64	710,33	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		352	3,26	6,76	22,78	172,60	
		332	2,98	6,72	20,56	159,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 125	28,51	46,03	99,84	943,65	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 097	27,30	37,48	105,43	882,93	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>475</i>	<i>20,01</i>	<i>25,29</i>	<i>43,75</i>	<i>483,25</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№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>605</i>	<i>13,29</i>	<i>17,93</i>	<i>49,91</i>	<i>420,45</i>	
Обед (2-я смена)	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.
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,05	7,67	34,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>800</i>	<i>25,81</i>	<i>37,37</i>	<i>88,35</i>	<i>803,70</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Продукт кисломолочный "Биолакт-МК"	180	5,76	5,04	7,56	102,60	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>190</i>	<i>5,76</i>	<i>5,04</i>	<i>7,56</i>	<i>102,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 080</i>	<i>33,30</i>	<i>43,22</i>	<i>93,66</i>	<i>903,70</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>990</i>	<i>31,57</i>	<i>42,41</i>	<i>95,91</i>	<i>906,30</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.
	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		390	18,66	29,93	40,95	511,20	
		360	18,72	30,46	41,96	519,92	
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.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	35	5,37	2,89	5,97	71,40	ГТК №103
	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	ПП
		665	16,55	13,93	68,35	474,05	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	100	15,33	8,27	17,07	204,00	ГТК №103
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		810	28,66	19,62	89,62	659,45	
		770	28,81	20,11	89,64	664,09	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биопродукт кисломолочный "Бифитончик"	180	4,80	4,20	5,40	81,00	ПП

<i>Итого за полдник</i>	269	4,80	4,20	5,40	81,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>	1 025	35,27	44,39	110,31	993,97	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>	1 079	33,46	23,82	95,02	740,45	
Среднее значение за период (1-я смена)	1 147	38,41	41,39	111,28	981,67	
Среднее значение за период (2-я смена)	1 065	31,95	33,85	100,09	845,72	

*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 блюд.

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____
Т.В.Тэугес

42



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 кл с категорией ОВЗ и/или дети-инвалиды
с сахарным диабетом
в общеобразовательных учреждениях
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</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	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>14,89</i>	<i>20,10</i>	<i>61,52</i>	<i>494,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>16,71</i>	<i>22,87</i>	<i>72,36</i>	<i>571,35</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120/8	7,08	7,64	31,89	224,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>626</i>	<i>14,86</i>	<i>16,39</i>	<i>66,38</i>	<i>485,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>849</i>	<i>16,68</i>	<i>19,16</i>	<i>77,22</i>	<i>562,20</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	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>13,45</i>	<i>16,48</i>	<i>61,43</i>	<i>453,61</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,28</i>	<i>19,25</i>	<i>72,27</i>	<i>530,41</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№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 по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		655	11,83	20,58	41,91	411,40	
		595	10,80	17,37	36,21	355,80	
<i>Итого за день</i>		878	13,65	23,36	52,75	488,20	
		818	12,62	20,15	47,05	432,60	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		5	0,10	0,15	0,49	3,68	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		580	12,06	13,90	37,86	334,10	
		565	11,95	14,01	37,59	333,38	
<i>Итого за день</i>		803	13,89	16,68	48,70	410,90	
		788	13,77	16,78	48,43	410,18	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	35	4,15	5,79	5,88	92,26	ТТК №25
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,30</i>	<i>13,28</i>	<i>65,74</i>	<i>447,86</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,13</i>	<i>16,05</i>	<i>76,58</i>	<i>524,66</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	30	5,28	1,86	1,14	42,60	ТТК №16
	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 обед</i>		<i>660</i>	<i>17,05</i>	<i>13,05</i>	<i>65,58</i>	<i>458,50</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>18,87</i>	<i>15,83</i>	<i>76,42</i>	<i>535,30</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>17,37</i>	<i>15,99</i>	<i>66,41</i>	<i>488,90</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>878</i>	<i>19,19</i>	<i>18,76</i>	<i>77,25</i>	<i>565,70</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>21,81</i>	<i>15,46</i>	<i>65,11</i>	<i>499,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>893</i>	<i>23,63</i>	<i>18,23</i>	<i>75,95</i>	<i>576,75</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,49</i>	<i>15,43</i>	<i>63,32</i>	<i>452,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,31</i>	<i>18,21</i>	<i>74,16</i>	<i>528,95</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	9,12	76,00	№136-2015г.
	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>655</i>	<i>11,80</i>	<i>15,45</i>	<i>39,99</i>	<i>364,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>878</i>	<i>13,62</i>	<i>18,22</i>	<i>50,83</i>	<i>440,80</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	25	8,60	1,90	3,30	64,58	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>19,51</i>	<i>12,96</i>	<i>63,22</i>	<i>457,68</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>868</i>	<i>21,33</i>	<i>15,74</i>	<i>74,06</i>	<i>534,48</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	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)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>12,90</i>	<i>17,02</i>	<i>55,27</i>	<i>432,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>14,73</i>	<i>19,80</i>	<i>66,11</i>	<i>509,61</i>	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№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 обед</i>		<i>610</i>	<i>13,93</i>	<i>20,69</i>	<i>47,94</i>	<i>439,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>833</i>	<i>15,75</i>	<i>23,46</i>	<i>58,78</i>	<i>516,75</i>	

День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	40	6,13	3,31	6,83	81,60	ТТК №103
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>675</i>	<i>17,75</i>	<i>14,41</i>	<i>71,46</i>	<i>495,65</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>898</i>	<i>19,57</i>	<i>17,18</i>	<i>82,30</i>	<i>572,45</i>	
Среднее значение за период		872	16,89	18,85	69,05	524,57	

*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.