

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

(подпись)

М.П.



Согласовано

директором

МБОУ ДСОШ №3

Ромашков Д.В.

(подпись)

М.П.



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Дятьково и
Дятьковского района
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	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое или филе цыплёнка тушёное	65	22,36	4,94	8,58	167,90	ТТК №18
		60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			28,87	10,07	75,72	509,90	
			25,23	15,21	71,10	523,44	
Завтрак (2-й вариант)	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	10,93	20,55	35,71	371,49	№392-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			13,69	21,24	64,14	503,35	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины	80	10,78	22,26	11,34	291,20	№268-2015г.
	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>			21,97	34,81	101,99	819,79	
			21,90	35,05	102,02	821,65	
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>			51,76	45,54	240,00	1592,35	
			48,12	50,68	235,38	1605,89	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			36,58	56,71	228,42	1585,80	

День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	100/23	19,19	15,45	29,54	333,80	№223-2015г.
		120/20	14,46	13,12	41,12	340,84	ТТК №23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Яблоко свежее (порциями)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			22,55	18,32	50,39	457,90	
			17,83	16,00	61,97	464,94	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	35/35	10,19	11,75	2,02	154,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	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
	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>			24,65	21,70	97,88	698,15	
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>			56,29	51,65	180,48	1428,25	
			51,56	49,32	192,06	1435,29	

День 3							
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.
	Филе горбуши запечённое или филе минтая запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
		60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			21,47	13,28	88,11	559,50	
			17,97	11,30	88,03	527,32	
Обед	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.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	70	9,80	15,54	9,80	217,84	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	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>			22,32	26,87	102,38	747,29	
			22,20	27,10	102,22	748,05	
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>			1,52	2,27	39,90	190,45	
<i>Итого за день</i>			45,31	42,42	230,40	1497,24	
			41,69	40,67	230,15	1465,82	

День 4

Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	№250-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>			17,44	23,14	60,12	519,16	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№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
	Яблоко свежее (порциями)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			20,90	37,99	85,17	781,04	
			20,33	36,07	81,87	748,40	
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>			46,44	66,23	192,55	1570,20	
			45,87	64,31	189,24	1537,56	

День 5							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			20,51	19,13	63,44	510,80	
Обед	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.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из цыплят-бройлер	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>			24,92	24,48	98,31	723,33
			24,80	24,71	98,15	724,09	
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>			53,38	54,92	219,93	1602,23	
			53,25	55,15	219,77	1602,99	

Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№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.	
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г	
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,33</i>	<i>19,06</i>	<i>82,30</i>	<i>566,10</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	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.	
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	60	7,12	9,92	10,08	158,16	ТТК №25	
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г	
	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	
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г	
	<i>Итого за обед</i>			<i>18,35</i>	<i>18,82</i>	<i>110,97</i>	<i>700,60</i>	
				<i>18,22</i>	<i>19,05</i>	<i>110,81</i>	<i>701,36</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>40,63</i>	<i>52,58</i>	<i>235,67</i>	<i>1598,43</i>		
			<i>40,51</i>	<i>52,81</i>	<i>235,51</i>	<i>1599,19</i>		

День 2

Завтрак	Бутерброд с рыбой красной сл/с	15/20	4,98	2,48	10,80	86,30	ТТК №54
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,10</i>	<i>15,75</i>	<i>64,55</i>	<i>469,10</i>	
Обед	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.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	55	12,93	5,45	2,09	109,18	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.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	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>24,05</i>	<i>22,52</i>	<i>96,48</i>	<i>693,46</i>
			<i>24,10</i>	<i>22,76</i>	<i>96,40</i>	<i>695,18</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>43,99</i>	<i>46,65</i>	<i>199,57</i>	<i>1405,46</i>	
			<i>44,03</i>	<i>46,89</i>	<i>199,49</i>	<i>1407,18</i>	

День 3							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,60</i>	<i>20,80</i>	<i>90,78</i>	<i>636,62</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110/20	20,71	16,98	29,49	353,40	№223-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№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>			<i>31,34</i>	<i>23,44</i>	<i>104,74</i>	<i>766,25</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>60,88</i>	<i>55,55</i>	<i>253,70</i>	<i>1770,97</i>	

День 4

Завтрак	Салат из свеклы отварной с зелёным горошком* или бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	60	0,99	2,47	4,38	43,74	№306-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	85	10,77	6,35	12,35	149,83	ТТК №22
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	85	10,09	14,05	14,28	224,06	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	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>			17,24	19,59	83,68	581,52	
			16,30	25,51	82,68	626,81	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,80	ТТК №48
	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.
	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>			25,57	19,42	98,24	680,05	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт 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>			50,91	44,11	229,17	1531,57	
			49,97	50,03	228,17	1576,86	

День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,89</i>	<i>30,69</i>	<i>62,32</i>	<i>610,70</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	№295-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№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>			<i>22,83</i>	<i>28,55</i>	<i>103,22</i>	<i>768,01</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.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,11</i>	<i>6,28</i>	<i>36,39</i>	<i>209,94</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>45,84</i>	<i>65,51</i>	<i>201,93</i>	<i>1588,65</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,74	15,58	1,98	191,00	№210-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			22,45	28,03	49,57	540,77	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			29,75	20,45	65,73	565,48	
Обед	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.
	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	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	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>			27,89	22,20	103,52	741,80
			27,76	22,43	103,36	742,56	
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>			7,35	16,99	53,06	395,13	
<i>Итого за день</i>			57,69	67,22	206,16	1677,70	
			57,56	67,45	206,00	1678,46	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			64,99	59,63	222,32	1702,41	
			64,87	59,86	222,16	1703,17	

День 2							
Завтрак	Бутерброд с рыбой красной сл/с	15/25	5,38	2,63	13,50	100,30	ТТК №54
	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,91</i>	<i>20,33</i>	<i>66,83</i>	<i>516,30</i>	
Обед	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.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Картофель тушёный по-домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	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>28,26</i>	<i>17,87</i>	<i>104,35</i>	<i>703,34</i>	
			<i>28,30</i>	<i>18,11</i>	<i>104,27</i>	<i>705,06</i>	
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>			<i>5,34</i>	<i>4,89</i>	<i>39,34</i>	<i>223,20</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>49,51</i>	<i>43,09</i>	<i>210,52</i>	<i>1442,84</i>	
			<i>49,55</i>	<i>43,33</i>	<i>210,43</i>	<i>1444,56</i>	

День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	или салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Жаркое домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция) или фрукт свежий (мандарин)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г	
<i>Итого за завтрак</i>			14,24	25,77	58,24	530,70	
			14,36	27,60	57,71	541,14	
Обед	Бутерброд с рыбой красной сл/с	10/20	3,85	1,85	10,80	76,20	ТТК №54
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№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.
	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>			19,68	28,39	86,05	687,85	
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
	или фрукт свежий (мандарин)	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>			36,27	57,59	181,33	1413,72	
			35,92	59,34	176,96	1401,96	

День 4

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.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	130	2,68	4,21	12,26	97,63	№203-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	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>			18,14	27,23	67,60	588,66	
Завтрак (2-й вариант)	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.
	Филе цыплёнка "Пикантное"	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ТТК №81
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			21,47	19,11	66,12	522,63	
			21,51	19,34	66,04	524,35	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины или Мясо тушёное (свинина)	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
		35/35	7,41	19,72	1,79	213,50	№256-2015г.
	Рис с овощами	150	3,70	4,90	35,90	202,65	ТТК №82
	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
Апельсин свежий (порция)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	№338-2015г.	
<i>Итого за обед</i>			18,96	30,99	111,01	810,30	
			18,91	30,97	110,78	807,50	

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>45,20</i>	<i>63,32</i>	<i>225,86</i>	<i>1668,96</i>	
			<i>45,16</i>	<i>63,31</i>	<i>225,63</i>	<i>1666,16</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>48,52</i>	<i>55,19</i>	<i>224,38</i>	<i>1602,93</i>	
			<i>48,52</i>	<i>55,41</i>	<i>224,06</i>	<i>1601,85</i>	

День 5

Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.	
	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.	
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР	
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,15</i>	<i>29,45</i>	<i>57,93</i>	<i>570,60</i>		
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.	
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.	
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	80	10,13	5,97	11,63	141,01	ТТК №22	
		80	9,49	13,23	13,44	210,88	ТТК №25	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.	
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27	
	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	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>20,53</i>	<i>16,64</i>	<i>110,07</i>	<i>683,06</i>	
				<i>19,94</i>	<i>24,13</i>	<i>111,79</i>	<i>754,65</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>45,64</i>	<i>60,80</i>	<i>210,40</i>	<i>1585,39</i>		
			<i>45,04</i>	<i>68,29</i>	<i>212,12</i>	<i>1656,98</i>		
Среднее значение за период			48,65	54,73	214,75	1561,54		
			47,67	55,77	214,68	1565,85		
Среднее значение за период (2-й вариант)			48,35	54,43	214,96	1558,35		
			47,61	55,14	215,19	1561,87		

*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. Талешкина. - 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.