****

|  |
| --- |
| **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) | Филе цыплёнка тушёное | 60/60 | 18,72 | 10,08 | 3,96 | 181,44 | ТТК №48 |
| 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. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | *521* | *25,62* | *21,54* | *78,28* | *610,27* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета из свинины | 60 | 8,09 | 16,69 | 8,51 | 218,40 | №268-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *690* | *18,05* | *27,00* | *74,52* | *621,05* |   |
| Обед (2-я смена) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета из свинины | 90 | 12,13 | 25,04 | 12,76 | 327,60 | №268-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *740* | *24,18* | *36,13* | *99,57* | *830,25* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Вафли десертные | 38 | 1,94 | 11,48 | 22,27 | 200,26 | ПР |
| *Итого за полдник* | *298* | *10,25* | *23,40* | *53,53* | *468,26* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 211*** | ***43,67*** | ***48,54*** | ***152,80*** | ***1 231,32*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 038*** | ***34,43*** | ***59,52*** | ***153,11*** | ***1 298,51*** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| Завтрак (1-я смена) | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 120/20 | 21,55 | 18,68 | 34,58 | 385,80 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *505* | *23,42* | *19,75* | *72,38* | *558,30* |   |
| 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. |
| Гуляш из свинины | 30/30 | 6,38 | 16,91 | 1,73 | 185,40 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *690* | *19,97* | *26,24* | *85,81* | *671,55* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| 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. |
| Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 15 | 0,43 | 0,41 | 0,87 | 8,88 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (помидоры)* | *40* | *0,44* | *0,08* | *1,52* | *8,80* | *№71-2015г.* |
| 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 |
| *Итого за обед* | *755* | *25,29* | *35,85* | *111,22* | *883,73* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 100/20 | 18,06 | 15,60 | 31,28 | 331,00 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за полдник* | *320* | *18,13* | *15,62* | *46,28* | *391,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 195*** | ***43,40*** | ***45,99*** | ***158,18*** | ***1 229,85*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 075*** | ***43,42*** | ***51,47*** | ***157,50*** | ***1 274,73*** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| Завтрак (1-я смена) | Филе горбуши запечённое | 90 | 21,15 | 8,91 | 3,42 | 178,65 | ТТК №15 |
| 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. |
| Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,30 | 0,65 | 22,60 | 114,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *500* | *29,32* | *15,87* | *78,43* | *569,40* |   |
| 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) | 40 | 5,60 | 8,88 | 5,60 | 124,48 | ТТК №26 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *670* | *13,92* | *19,75* | *82,82* | *569,83* |   |
| Обед (2-я смена) | 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 сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *740* | *22,52* | *31,45* | *100,62* | *781,43* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* | *410* | *8,91* | *12,52* | *45,97* | *338,50* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 170*** | ***43,24*** | ***35,63*** | ***161,25*** | ***1 139,23*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 150*** | ***31,43*** | ***43,97*** | ***146,59*** | ***1 119,93*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак (1-я смена) | 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. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Пряник | 35 | 1,75 | 2,10 | 24,15 | 122,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *515* | *26,73* | *39,45* | *95,19* | *844,25* |   |
| 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. |
| Жаркое по-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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,30 | 0,65 | 22,60 | 114,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *640* | *16,60* | *29,35* | *63,86* | *597,40* |   |
| Обед (2-я смена) | 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. |
| Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 12 | 0,35 | 0,33 | 0,69 | 7,10 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *35* | *0,25* | *0,04* | *0,67* | *4,20* | *№71-2015г.* |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *722* | *21,79* | *41,80* | *84,50* | *814,90* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с маслом | 11/30 | 2,49 | 8,88 | 16,34 | 156,60 | №1-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *366* | *6,31* | *12,02* | *50,47* | *336,60* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 155*** | ***43,33*** | ***68,80*** | ***159,05*** | ***1 441,65*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 088*** | ***28,10*** | ***53,82*** | ***134,97*** | ***1 151,50*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак (1-я смена) | Котлета "Школьная" из свинины | 90 | 11,88 | 25,56 | 14,22 | 333,00 | ТТК №104 |
| Макаронные изделия отварные | 160 | 5,92 | 5,28 | 31,52 | 196,80 | №256-2021г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *595* | *23,34* | *34,25* | *88,91* | *755,40* |   |
| 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. |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| 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 |
| *Итого на обед* | *620* | *18,45* | *19,43* | *63,99* | *512,85* |   |
| Обед (2-я смена) | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 60/150 | 21,00 | 21,15 | 36,75 | 421,05 | ТТК №20 |
| Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 10 | 0,21 | 0,29 | 0,98 | 7,36 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (помидоры)* | *30* | *0,33* | *0,06* | *1,14* | *6,60* | *№71-2015г.* |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *720* | *27,29* | *27,35* | *98,22* | *752,56* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Пряники | 70 | 3,50 | 4,20 | 48,30 | 245,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *330* | *11,81* | *16,12* | *79,57* | *513,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 215*** | ***41,79*** | ***53,68*** | ***152,90*** | ***1 268,25*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 050*** | ***39,10*** | ***43,47*** | ***177,79*** | ***1 265,56*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 2** |
| **День 1** |
| Завтрак (1-я смена) | Бутерброд с сыром | 22/5/25 | 7,14 | 10,87 | 13,57 | 183,08 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы 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 |
| *Итого за завтрак* | *557* | *15,77* | *18,16* | *78,90* | *546,08* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,50 | 91,20 | №97-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| 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 |
| *Итого на обед* | *630* | *17,68* | *18,72* | *79,27* | *565,10* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| 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. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *730* | *25,06* | *28,53* | *106,16* | *794,10* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,04 | 4,38 | 13,57 | 103,00 | №1-2015г. |
| 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 |
| *Итого за полдник* | *330* | *2,51* | *4,70* | *38,87* | *210,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 187*** | ***33,46*** | ***36,88*** | ***158,16*** | ***1 111,18*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 060*** | ***27,57*** | ***33,23*** | ***145,03*** | ***1 004,10*** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| Завтрак (1-я смена) | 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. |
| Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 20 | 0,41 | 0,58 | 1,96 | 14,72 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (помидоры)* | *50* | *0,55* | *0,10* | *1,90* | *11,00* | *№71-2015г.* |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *502* | *19,37* | *26,35* | *80,00* | *634,90* |  |
| 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 горбуши запечённое | 45 | 10,58 | 4,46 | 1,71 | 89,33 | ТТК №15 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *675* | *18,67* | *14,74* | *63,70* | *471,98* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 90 | 21,15 | 8,91 | 3,42 | 178,65 | ТТК №15 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| 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 | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за обед* | *755* | *32,02* | *21,29* | *84,80* | *669,60* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Вафли десертные | 38 | 1,94 | 11,48 | 22,27 | 200,26 | ПР |
| *Итого за полдник* | *288* | *10,25* | *23,40* | *53,53* | *468,26* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 177*** | ***38,05*** | ***41,09*** | ***143,71*** | ***1 106,88*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 043*** | ***42,27*** | ***44,69*** | ***138,34*** | ***1 137,86*** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| Завтрак (1-я смена) | Омлет натуральный | 105 | 10,70 | 11,95 | 1,91 | 158,00 | №210-2015г. |
| Макароны отварные с сыром | 140/7/15 | 8,83 | 10,10 | 29,85 | 246,40 | №204-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *502* | *26,44* | *25,60* | *73,18* | *629,20* |   |
| 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. |
| Котлета "Школьная" из свинины | 45 | 5,94 | 12,78 | 7,11 | 166,50 | ТТК №104 |
| 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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *675* | *17,18* | *23,32* | *66,35* | *555,80* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета "Школьная" из свинины | 90 | 11,88 | 25,56 | 14,22 | 333,00 | ТТК №104 |
| Капуста тушёная свежая  | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №321-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *740* | *24,81* | *36,84* | *97,14* | *832,90* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/4/30 | 8,23 | 11,18 | 16,25 | 201,40 | №3-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| *Итого за полдник* | *259* | *12,13* | *14,28* | *41,85* | *346,40* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 177*** | ***43,62*** | ***48,92*** | ***139,52*** | ***1 185,00*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***999*** | ***36,94*** | ***51,11*** | ***138,99*** | ***1 179,30*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак (1-я смена) | Биточки рыбные "Диетические" из минтая | 90 | 13,20 | 6,96 | 14,40 | 174,00 | №260-2015г. |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 10 | 0,29 | 0,27 | 0,58 | 5,92 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *30* | *0,21* | *0,03* | *0,57* | *3,60* | *№71-2015г.* |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *504* | *21,29* | *18,46* | *87,94* | *604,70* |   |
| 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. |
| Филе цыплёнка тушёное | 35/35 | 10,92 | 5,88 | 2,31 | 105,84 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *650* | *23,61* | *16,32* | *78,26* | *560,99* |   |
| Обед (2-я смена) | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Пряник | 35 | 1,75 | 2,10 | 24,15 | 122,50 | ПР |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *785* | *32,03* | *22,50* | *126,58* | *841,60* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с маслом | 11/30 | 2,49 | 8,88 | 16,34 | 156,60 | №1-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *366* | *6,31* | *12,02* | *50,47* | *336,60* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 154*** | ***44,90*** | ***34,78*** | ***166,20*** | ***1 165,69*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 151*** | ***38,34*** | ***34,52*** | ***177,05*** | ***1 178,20*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак (1-я смена) | Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №265-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Сливочное" | 13 | 0,95 | 1,98 | 8,76 | 56,68 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *508* | *19,11* | *33,55* | *77,82* | *690,28* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,15 | 5,84 | 12,16 | 115,35 | №96-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 60 | 7,12 | 9,92 | 10,08 | 158,16 | ТТК №25 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
|  | *685* | *13,61* | *21,29* | *65,48* | *513,21* |   |
| Обед (2-я смена) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,15 | 5,84 | 12,16 | 115,35 | №96-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 90 | 10,68 | 14,88 | 15,12 | 237,24 | ТТК №25 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| 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 |
| *Итого за обед* | *745* | *20,11* | *27,16* | *95,84* | *715,09* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 25/5/30 | 8,24 | 11,90 | 16,27 | 208,00 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Пряники | 70 | 3,50 | 4,20 | 48,30 | 245,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *320* | *11,81* | *16,12* | *79,57* | *513,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 193*** | ***32,72*** | ***54,84*** | ***143,30*** | ***1 203,49*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 065*** | ***31,92*** | ***43,28*** | ***175,41*** | ***1 228,09*** |  |
| **Среднее значение за период (1-я смена)** | **1 183** | **40,82** | **46,91** | **153,51** | **1 208,25** |  |
| **Среднее значение за период (2-я смена)** | **1 072** | **35,35** | **45,91** | **154,48** | **1 183,78** |  |
| **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.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |