

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым



Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) №
Л.В.Манаенковой



(подпись)

**Примерное 10-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.Дятьково и Дятьковского района
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » октября 2024 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)	Сосиски отварные	110	12,10	26,29	0,44	287,10	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>514</i>	<i>24,87</i>	<i>40,69</i>	<i>79,00</i>	<i>781,09</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	50	6,60	14,20	7,90	185,00	ТТК №104
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>13,75</i>	<i>24,58</i>	<i>60,56</i>	<i>516,73</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	45	0,50	0,09	1,71	9,90	№71-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПП
	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>802</i>	<i>24,79</i>	<i>42,32</i>	<i>116,28</i>	<i>944,24</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/24	5,44	8,77	13,03	154,80	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>263</i>	<i>10,31</i>	<i>17,61</i>	<i>49,76</i>	<i>399,93</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 154</i>	<i>38,63</i>	<i>65,28</i>	<i>139,57</i>	<i>1297,82</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 065</i>	<i>35,10</i>	<i>59,92</i>	<i>166,04</i>	<i>1344,17</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/30	26,69	21,62	40,11	461,60	№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	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>540</i>	<i>29,00</i>	<i>22,89</i>	<i>95,45</i>	<i>705,50</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	30/30	9,36	5,04	1,98	90,72	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>23,96</i>	<i>17,17</i>	<i>77,02</i>	<i>568,47</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	55/55	17,16	9,24	3,63	166,32	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>920</i>	<i>35,71</i>	<i>23,64</i>	<i>115,09</i>	<i>831,27</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	100/14	17,88	15,54	26,84	313,90	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>314</i>	<i>17,95</i>	<i>15,56</i>	<i>41,84</i>	<i>373,90</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 210</i>	<i>52,95</i>	<i>40,06</i>	<i>172,47</i>	<i>1273,97</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 234</i>	<i>53,66</i>	<i>39,20</i>	<i>156,93</i>	<i>1205,17</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое <i>или филе горбуши запечённое</i>	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
		100	23,50	9,90	3,80	198,50	ТТК №15
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		509	24,02	17,89	100,44	654,42	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/15	3,74	6,84	1,72	82,90	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	30/25	3,48	8,06	5,81	111,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		700	15,51	20,40	78,52	561,90	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/15	3,74	6,84	1,72	82,90	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
	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>		888	24,46	37,39	138,58	996,34	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	20/5/22	6,44	10,19	11,95	167,40	№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.
<i>Итого за полдник</i>		397	7,11	10,81	41,65	297,90	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 209	39,54	38,29	178,95	1216,32	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 285	31,57	48,20	180,22	1294,24	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	45	0,50	0,09	1,71	9,90	№71-2015г.
	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	ПП
	Апельсин свежий (порция) или фрукт свежий (мандарин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
		110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>630</i>	<i>24,81</i>	<i>40,99</i>	<i>77,03</i>	<i>783,59</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	30/75	10,50	10,58	18,38	210,53	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>17,27</i>	<i>17,34</i>	<i>69,23</i>	<i>512,43</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПП
	Батон	15	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Апельсин свежий (порция) или фрукт свежий (мандарин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
		110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>28,00</i>	<i>27,62</i>	<i>110,51</i>	<i>820,28</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	12/27	2,50	9,60	16,36	163,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>383</i>	<i>7,29</i>	<i>18,48</i>	<i>61,62</i>	<i>443,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 220</i>	<i>42,08</i>	<i>58,33</i>	<i>146,25</i>	<i>1296,02</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 193</i>	<i>35,28</i>	<i>46,11</i>	<i>172,12</i>	<i>1263,61</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макаронны отварные с сыром	140/7/22	10,45	12,16	29,85	271,88	№204-2015г.
	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	ПП
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>604</i>	<i>28,23</i>	<i>41,49</i>	<i>87,95</i>	<i>839,48</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	30/30	6,35	16,90	1,54	183,00	№256-2015г
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>650</i>	<i>17,42</i>	<i>27,53</i>	<i>57,58</i>	<i>546,25</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком	250/15	3,74	6,84	1,72	82,90	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	60/60	12,70	33,80	3,07	366,00	№256-2015г
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	<i>45</i>	<i>0,50</i>	<i>0,09</i>	<i>1,71</i>	<i>9,90</i>	<i>№71-2015г.</i>
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	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>805</i>	<i>30,57</i>	<i>48,32</i>	<i>96,58</i>	<i>943,69</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/4/24	4,74	7,16	13,01	137,28	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>110</i>	<i>0,88</i>	<i>0,22</i>	<i>8,25</i>	<i>41,80</i>	<i>№338-2015г</i>
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>5,89</i>	<i>7,42</i>	<i>37,73</i>	<i>248,88</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 254</i>	<i>45,65</i>	<i>69,02</i>	<i>145,53</i>	<i>1385,73</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 165</i>	<i>36,46</i>	<i>55,74</i>	<i>134,32</i>	<i>1192,57</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной 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.
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>655</i>	<i>14,95</i>	<i>16,54</i>	<i>91,90</i>	<i>581,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Сосиски отварные	55	6,05	13,15	0,22	143,55	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>665</i>	<i>14,09</i>	<i>22,65</i>	<i>56,11</i>	<i>483,10</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Сосиски отварные	110	12,10	26,29	0,44	287,10	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>790</i>	<i>25,81</i>	<i>39,25</i>	<i>85,01</i>	<i>796,95</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	12/30	2,50	9,60	16,36	163,20	№1-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>342</i>	<i>3,03</i>	<i>9,92</i>	<i>41,86</i>	<i>272,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 320</i>	<i>29,04</i>	<i>39,19</i>	<i>148,01</i>	<i>1064,70</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 132</i>	<i>28,83</i>	<i>49,17</i>	<i>126,87</i>	<i>1069,15</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	120/100	13,92	32,22	23,22	446,00	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>648</i>	<i>28,46</i>	<i>41,66</i>	<i>128,30</i>	<i>1010,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	35	8,23	3,47	1,33	69,48	ТТК №15
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>17,19</i>	<i>14,12</i>	<i>65,27</i>	<i>466,96</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП	
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>34,03</i>	<i>22,43</i>	<i>110,72</i>	<i>789,59</i>	
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.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>260</i>	<i>11,41</i>	<i>14,58</i>	<i>32,21</i>	<i>308,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 273</i>	<i>45,64</i>	<i>55,78</i>	<i>193,57</i>	<i>1477,56</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 030</i>	<i>45,43</i>	<i>37,01</i>	<i>142,93</i>	<i>1098,19</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	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
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>36,34</i>	<i>19,30</i>	<i>92,94</i>	<i>690,32</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	55	7,26	15,62	8,69	203,50	ТТК №104
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>18,62</i>	<i>26,93</i>	<i>65,37</i>	<i>576,45</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком-бройлером	250/15	3,74	6,84	1,72	82,90	№115-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	45	0,50	0,09	1,71	9,90	№71-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПП
	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>792</i>	<i>30,71</i>	<i>44,95</i>	<i>112,24</i>	<i>975,03</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	20/7/26	6,78	11,76	14,13	191,80	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>301</i>	<i>7,33</i>	<i>11,78</i>	<i>68,01</i>	<i>410,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 157</i>	<i>54,96</i>	<i>46,23</i>	<i>158,31</i>	<i>1266,77</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 093</i>	<i>38,03</i>	<i>56,73</i>	<i>180,25</i>	<i>1385,23</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	65/130	16,41	36,62	33,66	530,40	№265-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	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
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
		110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>570</i>	<i>21,30</i>	<i>37,84</i>	<i>77,93</i>	<i>744,24</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Гуляш из свинины	30/30	6,38	16,91	1,73	185,40	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>15,79</i>	<i>27,11</i>	<i>53,69</i>	<i>521,45</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
		110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>875</i>	<i>23,86</i>	<i>40,38</i>	<i>92,10</i>	<i>834,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	12/27	2,50	9,60	16,36	163,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>383</i>	<i>7,29</i>	<i>18,48</i>	<i>61,62</i>	<i>443,33</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 230</i>	<i>37,10</i>	<i>64,95</i>	<i>131,61</i>	<i>1265,69</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 258</i>	<i>31,14</i>	<i>58,87</i>	<i>153,71</i>	<i>1277,98</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	65/65	20,28	10,92	4,29	196,56	ТТК №48
	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.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>650</i>	<i>35,85</i>	<i>27,34</i>	<i>102,59</i>	<i>800,01</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/15	5,55	7,12	13,00	148,65	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	№239,331-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
			<i>705</i>	<i>17,97</i>	<i>18,63</i>	<i>82,76</i>	<i>580,79</i>
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/15	5,55	7,12	13,00	148,65	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	100/60	13,22	12,88	18,82	244,00	№239,331-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>950</i>	<i>31,13</i>	<i>29,53</i>	<i>139,61</i>	<i>961,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/4/24	4,74	7,16	13,01	137,28	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>110</i>	<i>0,88</i>	<i>0,22</i>	<i>8,25</i>	<i>41,80</i>	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>360</i>	<i>5,89</i>	<i>7,42</i>	<i>37,73</i>	<i>248,88</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 355</i>	<i>53,82</i>	<i>45,97</i>	<i>185,34</i>	<i>1380,80</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 310</i>	<i>37,02</i>	<i>36,95</i>	<i>177,35</i>	<i>1210,43</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 238	43,94	52,31	159,96	1292,54	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 177	37,25	48,79	159,07	1234,07	

*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.