

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)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	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	ПР
<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	ПР
<i>Итого за обед</i>		650	13,79	18,64	58,55	464,95	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	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	ПР
<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.
<i>Итого за полдник</i>		358	5,02	6,36	25,30	183,60	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 210	40,40	33,57	110,04	912,59	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 163	30,81	43,59	108,91	966,75	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с маслом <i>или Пудинг</i>	150/5	26,23	26,73	24,79	444,00	№223-2015г.
	<i>творожный "Вкусняшка" ванильный с маслом</i>	175/5	18,94	22,83	43,47	454,23	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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		538	28,67	27,97	51,27	576,20	
		562	21,38	24,07	69,95	586,43	
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.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№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>		550	13,21	17,45	46,88	407,65	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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.
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>		910	26,72	38,40	96,68	856,95	
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>		1 088	41,88	45,42	98,14	983,85	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 270	29,88	47,03	124,77	1 064,35	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	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)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	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)	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 (кукуруза сахарная консервированная)	20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.	
	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>		<i>520</i>	<i>24,56</i>	<i>40,89</i>	<i>57,63</i>	<i>698,67</i>		
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.	
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР	
	<i>Итого за обед</i>		<i>601</i>	<i>10,44</i>	<i>19,15</i>	<i>34,81</i>	<i>364,44</i>	
			<i>571</i>	<i>9,80</i>	<i>17,22</i>	<i>31,31</i>	<i>330,60</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.	
	Жаркое по-домашнему (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)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г.	
<i>Итого за обед</i>		<i>835</i>	<i>20,41</i>	<i>35,91</i>	<i>75,53</i>	<i>724,00</i>		
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР	
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>		
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 121</i>	<i>35,00</i>	<i>60,04</i>	<i>92,43</i>	<i>1 063,11</i>		
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 015</i>	<i>25,45</i>	<i>41,67</i>	<i>81,29</i>	<i>821,20</i>		

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	34,20	ТТК №104
	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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>635</i>	<i>25,37</i>	<i>37,60</i>	<i>65,36</i>	<i>396,10</i>	
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 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>545</i>	<i>11,15</i>	<i>12,30</i>	<i>34,48</i>	<i>302,10</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	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>		<i>770</i>	<i>27,96</i>	<i>26,84</i>	<i>72,56</i>	<i>653,00</i>	
		<i>730</i>	<i>27,71</i>	<i>27,30</i>	<i>72,24</i>	<i>654,52</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 180</i>	<i>36,52</i>	<i>49,90</i>	<i>99,85</i>	<i>698,20</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>950</i>	<i>33,00</i>	<i>32,60</i>	<i>78,32</i>	<i>750,20</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>17,00</i>	<i>19,17</i>	<i>66,60</i>	<i>512,00</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	ПР
<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)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	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	ПР
	<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>1 225</i>	<i>30,14</i>	<i>31,69</i>	<i>133,75</i>	<i>958,08</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)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	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)	Салат из свеклы отварной*	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	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	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>20,68</i>	<i>18,32</i>	<i>54,49</i>	<i>467,28</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.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№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>615</i>	<i>13,66</i>	<i>18,10</i>	<i>52,21</i>	<i>436,30</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	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.
	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>		<i>780</i>	<i>29,22</i>	<i>41,53</i>	<i>87,87</i>	<i>854,54</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>1 180</i>	<i>34,34</i>	<i>36,42</i>	<i>106,70</i>	<i>903,58</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 070</i>	<i>32,32</i>	<i>44,38</i>	<i>110,02</i>	<i>982,04</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с маслом	150/5	26,23	26,73	24,79	444,00	№223-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>28,67</i>	<i>27,97</i>	<i>51,27</i>	<i>576,20</i>	
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>		<i>610</i>	<i>20,25</i>	<i>14,62</i>	<i>64,78</i>	<i>484,83</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>		<i>900</i>	<i>31,27</i>	<i>19,85</i>	<i>95,67</i>	<i>704,03</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 145</i>	<i>48,92</i>	<i>42,58</i>	<i>116,04</i>	<i>1 061,03</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 080</i>	<i>36,31</i>	<i>25,61</i>	<i>101,43</i>	<i>801,23</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	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.
	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
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>635</i>	<i>24,70</i>	<i>37,42</i>	<i>53,78</i>	<i>654,25</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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	20	2,80	4,44	2,80	62,24	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>12,08</i>	<i>13,31</i>	<i>59,89</i>	<i>412,44</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	100	14,00	22,20	14,00	311,20	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>		<i>750</i>	<i>24,97</i>	<i>32,28</i>	<i>80,27</i>	<i>717,05</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 240</i>	<i>36,78</i>	<i>50,73</i>	<i>113,68</i>	<i>1 066,69</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>930</i>	<i>30,01</i>	<i>38,04</i>	<i>86,03</i>	<i>814,25</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№45-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		595	15,43	16,23	37,62	363,00	
		515	14,70	13,52	32,31	314,44	
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	170	7,48	6,49	42,93	260,10	№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 (2-й вариант)</i>		500	35,98	16,04	64,69	547,48	
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.
	Плов из свинины	25/50	6,31	14,09	12,95	204,00	№265-2015г.
	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>		500	11,00	17,24	41,12	376,00	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	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>		705	22,50	38,01	72,99	737,00	
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.
	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
<i>Итого за полдник</i>		360	6,13	11,31	29,07	227,00	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 095	26,43	33,47	78,73	739,00	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 065	28,63	49,32	102,05	964,00	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники) (без сахара)	200	0,10	0,00	1,64	7,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,62</i>	<i>33,24</i>	<i>58,28</i>	<i>617,96</i>	
Обед (2-я смена) (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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>650</i>	<i>15,74</i>	<i>12,68</i>	<i>63,13</i>	<i>440,00</i>	
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>		<i>800</i>	<i>33,29</i>	<i>19,56</i>	<i>89,91</i>	<i>680,00</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>1 150</i>	<i>36,36</i>	<i>45,92</i>	<i>121,41</i>	<i>1 057,96</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 084</i>	<i>38,31</i>	<i>25,92</i>	<i>115,20</i>	<i>863,60</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (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	ПР
	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	200/4	1,52	4,56	6,47	78,28	№88-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		604	12,13	14,77	53,29	400,38	
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 рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		745	24,55	30,67	76,16	686,25	
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>		1 124	28,44	44,89	98,56	926,78	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 097	27,81	37,43	98,94	858,85	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Капуста тушёная свежая	200	4,13	6,47	18,85	150,20	№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>525</i>	<i>19,94</i>	<i>26,91</i>	<i>47,27</i>	<i>511,08</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.
	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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>860</i>	<i>25,07</i>	<i>37,68</i>	<i>89,22</i>	<i>806,50</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 130</i>	<i>33,23</i>	<i>44,84</i>	<i>97,18</i>	<i>931,53</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 040</i>	<i>30,11</i>	<i>43,44</i>	<i>94,98</i>	<i>903,70</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	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
	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>555</i>	<i>20,01</i>	<i>34,26</i>	<i>42,95</i>	<i>563,20</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	35	4,39	2,66	5,23	62,53	ТТК №22
	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>670</i>	<i>15,70</i>	<i>14,45</i>	<i>67,78</i>	<i>473,28</i>	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	<i>20</i>	<i>0,58</i>	<i>0,54</i>	<i>1,16</i>	<i>11,84</i>	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	90	11,28	6,84	13,44	160,80	ТТК №22
	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
	<i>Итого за обед</i>		<i>805</i>	<i>24,73</i>	<i>18,95</i>	<i>86,18</i>	<i>624,35</i>
		<i>765</i>	<i>24,89</i>	<i>19,43</i>	<i>86,19</i>	<i>628,99</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Кисломолочный напиток "Бифитончик"	180	5,04	5,76	5,76	97,20	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>180</i>	<i>5,04</i>	<i>5,76</i>	<i>5,76</i>	<i>97,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 225</i>	<i>35,71</i>	<i>48,70</i>	<i>110,73</i>	<i>1 036,48</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>985</i>	<i>29,77</i>	<i>24,71</i>	<i>91,94</i>	<i>721,55</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 163	36,04	42,31	106,34	941,71	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 075	31,17	36,68	101,48	874,26	

*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, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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.