

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) №

49



М.П.

**Примерное 15-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.Брянска
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	30/30	3,90	4,80	23,10	152,40	ТТК №110
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№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	ПР
Итого за завтрак		530	24,44	36,95	90,96	796,10	
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)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,66	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		570	15,33	17,69	53,29	427,32	
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)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	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		725	21,71	41,51	79,61	792,80	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№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		356	5,87	8,25	47,70	289,60	
Итого за день (1-я смена)		1 100	39,76	54,64	144,24	1 223,42	
Итого за день (2-я смена)		1 081	27,57	49,75	127,31	1 082,40	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое или филе горбуши запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
		100	23,50	9,90	3,80	198,50	ТТК №15
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		511	24,14	15,34	73,20	531,00	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,72	4,67	9,73	92,28	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	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
	Итого за обед	554	11,14	13,87	59,23	410,08	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	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.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	Итого за обед	743	24,35	33,72	107,91	840,63	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/28	2,29	5,19	15,20	118,00	№1-2015г.
	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	384	2,96	5,81	44,90	248,50	
Итого за день (1-я смена)		1 065	35,28	29,20	132,43	941,08	
Итого за день (2-я смена)		1 127	27,31	39,53	152,81	1 089,13	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	140/24	15,84	15,50	52,48	405,38	ТТК №23
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
	Итого за завтрак	520	25,57	21,44	76,72	599,70	
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	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Итого за обед	615	14,06	16,10	72,37	502,45	
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.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
	Итого за обед	885	24,97	35,75	109,47	876,75	
Полдни к для 2- й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	70/15	8,01	7,78	28,46	211,24	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Итого за полдник	279	11,84	10,17	36,07	278,00	
Итого за день (1-я смена)		1 135	39,63	37,54	149,10	1 102,15	
Итого за день (2-я смена)		1 164	36,81	45,92	145,54	1 154,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	160/8/9	8,20	9,14	34,11	251,96	№204-2015г.
	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 завтрак		507	21,85	33,45	63,07	641,36
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.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	30	4,40	2,32	4,80	58,00	ТТК №103
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за обед		610	11,25	11,26	65,72	415,95
Обед (2- я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	90	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за обед		755	23,79	18,55	109,87	710,65
Полдни к для 2- й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/22	5,27	7,99	11,93	142,60	№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
	Итого за полдник		280	7,29	10,35	53,84	339,10
Итого за день (1-я смена)		1 117	33,10	44,71	128,79	1 057,31	
Итого за день (2-я смена)		1 035	31,08	28,90	163,71	1 049,75	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ЧТК №104
	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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	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		604	23,94	39,65	98,07	843,23	
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 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		550	11,45	12,38	51,74	372,50	
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 бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	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		723	28,05	29,04	107,36	812,68	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	22/25	3,10	3,60	18,60	120,00	ТТК №110
	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	ПР
Итого за полдник		266	4,14	9,36	44,73	280,13	
Итого за день (1-я смена)		1 154	35,39	52,03	149,81	1 215,73	
Итого за день (2-я смена)		989	32,19	38,40	152,09	1 092,81	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	130	14,66	21,17	2,41	258,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		510	25,81	30,57	63,72	632,20	•
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	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 (2-й вариант)		504	24,97	31,94	71,08	671,73	
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 из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	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	• ПР
Итого на обед		605	13,33	16,45	71,02	498,63	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		750	26,25	37,23	117,79	927,93	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/30	5,21	6,62	16,24	147,48	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
Итого за полдник		245	8,37	9,29	32,19	248,08	•
Итого за день (1-я смена)		1 115	39,13	47,01	134,74	1 130,83	
Итого за день (2-я смена)		995	34,62	46,52	149,97	1 176,01	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) 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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>16,87</i>	<i>19,19</i>	<i>81,60</i>	<i>571,00</i>	
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	25	5,88	2,48	0,95	49,63	ТТК №15
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>13,16</i>	<i>11,48</i>	<i>57,49</i>	<i>395,68</i>	
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.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>31,61</i>	<i>21,29</i>	<i>94,54</i>	<i>707,60</i>	
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)	75	0,30	0,23	7,73	35,25	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>305</i>	<i>2,41</i>	<i>4,62</i>	<i>36,29</i>	<i>198,25</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 180</i>	<i>30,03</i>	<i>30,67</i>	<i>139,09</i>	<i>966,68</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 055</i>	<i>34,02</i>	<i>25,91</i>	<i>130,83</i>	<i>905,85</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г.
	или фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
Итого за завтрак		530	15,69	30,11	53,41	555,90	
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.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,70	№256-2021г.
	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
Итого за обед		590	10,10	14,21	55,06	396,70	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	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.
	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		750	22,60	34,78	80,24	733,65	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	9/3/20	3,71	5,43	10,84	108,56	№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	ПР
Итого за полдник		280	4,26	5,45	64,72	326,96	
Итого за день (1-я смена)		1 120	25,79	44,32	108,47	952,60	
Итого за день (2-я смена)		1 030	26,86	40,23	144,96	1 060,61	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	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.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		500	23,77	25,49	96,79	711,95	
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	№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		610	13,59	18,02	67,17	490,85	
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	№305-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	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		765	25,88	37,54	124,77	942,75	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№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		356	5,87	8,25	47,70	289,60	
Итого за день (1-я смена)		1 110	37,36	43,50	163,96	1 202,80	
Итого за день (2-я смена)		1 121	31,75	45,78	172,48	1 232,35	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	7	0,53	0,76	4,98	28,91	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>592</i>	<i>26,00</i>	<i>18,36</i>	<i>92,84</i>	<i>640,79</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№312-2015г.
	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 обед</i>		<i>600</i>	<i>9,18</i>	<i>13,06</i>	<i>49,75</i>	<i>358,10</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>21,77</i>	<i>30,88</i>	<i>93,18</i>	<i>746,08</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>238</i>	<i>2,98</i>	<i>0,43</i>	<i>54,26</i>	<i>232,82</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 192</i>	<i>35,17</i>	<i>31,41</i>	<i>142,59</i>	<i>998,89</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>978</i>	<i>24,75</i>	<i>31,31</i>	<i>147,44</i>	<i>978,90</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		516	20,60	35,33	71,81	688,33	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		600	9,99	10,13	72,33	432,58	
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)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		700	22,99	38,12	103,66	863,44	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/4/24	5,43	8,05	13,01	148,20	№3-2015г.
	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	ПР
Итого за полдник		262	6,47	13,80	39,15	308,33	
Итого за день (1-я смена)		1 116	30,59	45,46	144,15	1 120,91	
Итого за день (2-я смена)		962	29,47	51,92	142,81	1 171,77	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		504	23,78	36,18	113,26	875,80	
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	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№305-2015г.
	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	ПР
Итого за обед		550	14,63	11,23	57,29	395,33	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	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.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
Итого за обед		890	29,29	20,18	106,60	738,48	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
Итого за полдник		233	7,84	8,83	36,44	257,20	
Итого за день (1-я смена)		1 054	38,41	47,41	170,55	1 271,13	
Итого за день (2-я смена)		1 123	37,13	29,01	143,04	995,68	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	140/24	15,84	15,50	52,48	405,38	ТТК №23
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		520	25,57	21,44	76,72	599,70	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г.
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	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
Итого за обед		555	9,13	12,38	53,94	367,85	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
Итого за обед		730	22,23	30,65	90,81	729,30	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	65/14	11,77	10,15	21,07	218,00	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	70/15	8,01	7,78	28,46	211,24	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за полдник		279	11,84	10,17	36,07	278,00	
Итого за день (1-я смена)		1 075	34,69	33,82	130,66	967,55	
Итого за день (2-я смена)		1 009	34,07	40,82	126,88	1 007,30	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	•ТТК №89
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		500	22,37	25,74	96,27	705,63	
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.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		605	10,22	15,05	66,11	450,45	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	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	750	21,29	35,36	89,44	772,10	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№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		356	5,87	8,25	47,70	289,60	
Итого за день (1-я смена)		1 105	32,59	40,78	162,38	1 156,08	
Итого за день (2-я смена)		1 106	27,15	43,61	137,14	1 061,70	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№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	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	605	25,84	40,51	84,99	809,25	
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 "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	Картофель тушёный домашнему	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	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
	Итого за обед	600	8,65	12,93	51,20	362,05	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	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	760	20,52	30,73	100,68	769,49	
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Пирожное бисквитное "Солнышко"	38	2,43	0,23	29,26	128,82	ПР
	Итого за полдник	238	2,98	0,43	54,26	232,82	
Итого за день (1-я смена)		1 205	34,49	53,44	136,19	1 171,30	
Итого за день (2-я смена)		998	23,50	31,16	154,94	1 002,31	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 123	34,76	42,40	142,48	1 098,56	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 052	30,55	39,25	146,13	1 070,75	

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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) №

49

(фамилия, имя, отчество)

Г.Брянск

(подпись)

М.П.



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных
граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 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							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	90	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		715	20,84	17,63	85,29	590,45	
Итого за день		715	20,84	17,63	85,29	590,45	
День 2							
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	№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.
	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	22,70	34,14	83,30	741,45	
Итого за день		670	22,70	34,14	83,30	741,45	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	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		700	19,45	25,63	79,37	630,53	
Итого за день		700	19,45	25,63	79,37	630,53	
День 4							
Обед	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.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
		30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		630	15,19	29,34	62,00	584,72	
Итого за день		630	15,19	29,34	62,00	584,72	

День 5							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		628	19,02	21,32	82,05	604,93	
Итого за день		628	19,02	21,32	82,05	604,93	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	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		705	21,90	31,92	92,41	759,35	
Итого за день		705	21,90	31,92	92,41	759,35	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	65	15,28	6,44	2,47	129,03	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		690	22,94	16,66	62,20	500,28	
Итого за день		690	22,94	16,66	62,20	500,28	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		695	18,02	25,44	74,06	606,37	
Итого за день		695	18,02	25,44	74,06	606,37	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		660	21,40	33,11	89,30	741,15	
Итого за день		660	21,40	33,11	89,30	741,15	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	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	25	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		690	16,58	24,59	66,00	557,68	
Итого за день		690	16,58	24,59	66,00	557,68	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за обед		615	16,32	31,21	64,54	616,20	
Итого за день		615	16,32	31,21	64,54	616,20	
День 2							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	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		720	27,09	18,98	81,10	611,98	
Итого за день		720	27,09	18,98	81,10	611,98	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за обед		675	15,57	23,43	63,39	531,90	
Итого за день		675	15,57	23,43	63,39	531,90	
День 4							
Обед	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№1-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		706	15,80	27,85	89,76	683,80	
Итого за день		706	15,80	27,85	89,76	683,80	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	75	8,90	12,40	12,60	197,70	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		705	15,87	23,01	68,26	549,95	
Итого за день		705	15,87	23,01	68,26	549,95	
Среднее значение за период		680	19,25	25,62	76,20	620,72	

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

— Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

— Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.:

Дели плюс, 2012. – 284 с.;

— Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;

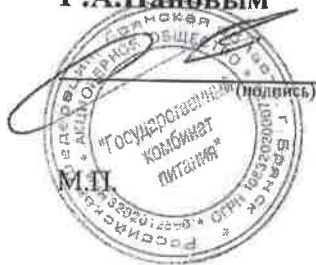
— Техничко-технологических карт на разработанные блюд.

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) №

49



М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл за бюджетные средства: детей из многодетных
семей; детей из малообеспеченных семей; общей бюджетной категории; детей с
категорией ОВЗ и дети-инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак для детей из многодетных семей	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	160/8/9	8,20	9,14	34,11	251,96	№204-2015г.
	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 завтрак для детей из многодетных семей		507	21,85	33,45	63,07	641,36	.
Завтрак для детей из малообеспеченн ых семей	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	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 завтрак для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
Итого за завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Обед для детей с ОВЗ и детей- инвалидов	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	30	4,40	2,32	4,80	58,00	ТТК №103
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		630	11,74	11,98	70,61	443,91	
Итого за день для детей из многодетных семей		507	21,85	33,45	63,07	641,36	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Итого за день для бюджета		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		844	12,87	13,51	95,58	561,73	

День 2							
Завтрак для детей из многодетных семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	140/24	15,84	15,50	52,48	405,38	ТТК №23
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		520	25,57	21,44	76,72	599,70	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	40/13	7,37	6,29	16,21	146,65	№223-2015г
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	45/9	5,13	5,00	17,82	133,97	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		253	7,44	6,31	31,21	206,65	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/2	5,94	5,05	42,85	241,20	№174-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	16	1,28	0,48	8,64	44,80	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)		418	7,29	5,55	66,49	346,00	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№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 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
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		605	13,98	18,10	67,51	500,85	
Итого за день для детей из многодетных семей		520	25,57	21,44	76,72	599,70	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		253	7,44	6,31	31,21	206,65	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)		418	7,29	5,55	66,49	346,00	
Итого за день для бюджета		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		818	15,00	20,10	91,27	617,53	

День 3							
Завтрак для детей из многодетных семей	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	или филе горбуши запечённое	100	23,50	9,90	3,80	198,50	ТТК №15
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		511	24,14	15,34	73,20	531,00	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	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	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		355	4,67	4,53	41,26	224,28	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	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	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		620	12,37	15,43	65,89	456,85	
Итого за день для детей из многодетных семей		511	24,14	15,34	73,20	531,00	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		355	4,67	4,53	41,26	224,28	
Итого за день для бюджета		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		830	13,06	17,78	87,14	565,35	

День 4							
Завтрак для детей из многодетных семей	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	30/30	3,90	4,80	23,10	152,40	ТТК №110
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№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	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		530	24,44	36,95	90,96	796,10	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	135/9/9	7,97	8,60	44,86	288,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		387	10,82	10,39	78,86	451,42	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		550	9,99	17,27	54,79	425,60	
Итого за день для детей из многодетных семей		530	24,44	36,95	90,96	796,10	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		387	10,82	10,39	78,86	451,42	
Итого за день для бюджета		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		764	11,12	18,80	79,76	543,42	

День 5							
Завтрак для детей из многодетных семей	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	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 для детей из многодетных семей		604	23,94	39,65	98,07	843,23	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	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 Завтрак для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Обед 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 с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		557	11,51	12,38	51,94	374,50	
Итого за день для детей из многодетных семей		604	23,94	39,65	98,07	843,23	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Итого за день для бюджета		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		770	12,53	14,38	75,70	491,18	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак для детей из многодетных семей	Омлет с колбасой	130	14,66	21,17	2,41	258,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		510	25,81	30,57	63,72	632,20	
Завтрак для детей из многодетных семей 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	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 (2-й вариант)		504	24,97	31,94	71,08	671,73	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	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
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		355	4,59	4,95	52,60	273,00	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		645	15,53	17,42	84,95	572,19	
Итого за день для детей из многодетных семей		510	25,81	30,57	63,72	632,20	
Итого за день для детей из многодетных семей (2-й вариант)		504	24,97	31,94	71,08	671,73	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		355	4,59	4,95	52,60	273,00	
Итого за день для бюджета		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		855	16,22	19,77	106,20	680,69	

День 2							
Завтрак для детей из многодетных семей	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшѐнная) 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.
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		565	16,87	19,19	81,60	571,00	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Каша вязкая молочная (крупа пшѐнная) 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.
	Батон	16	1,28	0,48	8,64	44,80	ПР
<i>Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей</i>		421	9,51	7,47	63,67	360,80	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечѐнное	25	5,88	2,48	0,95	49,63	ТТК №15
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№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
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		640	13,57	12,12	60,22	413,98	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		565	16,87	19,19	81,60	571,00	
<i>Итого за день для детей из малообеспеченных семей</i>		421	9,51	7,47	63,67	360,80	
<i>Итого за день для бюджета</i>		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		854	14,70	13,66	85,19	531,80	

День 3							
Завтрак для детей из многодетных семей	Жаркое по-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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г.
	или фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		530	15,69	30,11	53,41	555,90	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	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 Завтрак для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№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	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		635	12,01	15,60	65,20	457,30	
Итого за день для детей из многодетных семей		530	15,69	30,11	53,41	555,90	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Итого за день для бюджета		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		848	13,03	17,59	88,96	573,98	

День 4							
Завтрак для детей из многодетных семей	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.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		500	23,77	25,49	96,79	711,95	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	135/9/9	7,97	8,60	44,86	288,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		247	10,81	11,27	77,41	453,50	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед 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	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№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 для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		620	15,88	19,64	77,47	555,85	
Итого за день для детей из многодетных семей		500	23,77	25,49	96,79	711,95	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		247	10,81	11,27	77,41	453,50	
Итого за день для бюджета		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		830	16,57	21,99	98,72	664,35	

День 5							
Завтрак для детей из многодетных семей	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	7	0,53	0,76	4,98	28,91	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		592	26,00	18,36	92,84	640,79	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	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	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		369	5,14	4,99	54,26	282,24	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Обед 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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		620	10,59	14,50	57,21	408,00	
Итого за день для детей из многодетных семей		592	26,00	18,36	92,84	640,79	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		369	5,14	4,99	54,26	282,24	
Итого за день для бюджета		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		834	11,73	16,03	82,18	525,82	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак для детей из многодетных семей	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	261,00	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		516	20,60	35,33	71,81	688,33	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Макаронны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	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 Завтрак для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Макаронны отварные с сыром	140/7/12	8,13	9,21	29,85	235,48	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		644	13,55	12,51	77,54	489,28	
Итого за день для детей из многодетных семей		516	20,60	35,33	71,81	688,33	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Итого за день для бюджета		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		857	14,57	14,51	101,30	605,96	

День 2							
Завтрак для детей из многодетных семей	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		504	23,78	36,18	113,26	875,80	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	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
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		350	4,59	4,95	52,60	273,00	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№305-2015г.
	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
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		665	15,99	12,69	64,31	443,73	
Итого за день для детей из многодетных семей		504	23,78	36,18	113,26	875,80	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		350	4,59	4,95	52,60	273,00	
Итого за день для бюджета		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		875	16,68	15,04	85,56	552,23	

День 3							
Завтрак для детей из многодетных семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	130/20	23,30	20,22	36,22	413,20	№223-2015г
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	140/24	15,84	15,50	52,48	405,38	ТТК №23
	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
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		520	25,57	21,44	76,72	599,70	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	40/13	7,37	6,29	16,21	146,65	№223-2015г
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	45/9	5,13	5,00	17,82	133,97	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		253	7,44	6,31	31,21	206,65	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/2	5,94	5,05	42,85	241,20	№174-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Батон	16	1,28	0,48	8,64	44,80	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)		418	7,29	5,55	66,49	346,00	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	20	3,04	4,44	3,06	64,40	№295-2015г
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г
	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	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		610	9,30	13,65	55,44	387,05	
Итого за день для детей из многодетных семей		520	25,57	21,44	76,72	599,70	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		253	7,44	6,31	31,21	206,65	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)		418	7,29	5,55	66,49	346,00	
Итого за день для бюджета		214	1,13	1,53	24,97	117,82	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		824	10,44	15,18	80,40	504,87	

День 4							
Завтрак для детей из многодетных семей	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак для детей из многодетных семей		500	22,37	25,74	96,27	705,63	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г
	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 Завтрак для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г
	Сосиски отварные	25	2,75	5,98	0,10	65,25	№243-2015г
	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	ПР
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		640	10,95	16,12	73,45	492,39	
Итого за день для детей из многодетных семей		500	22,37	25,74	96,27	705,63	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		364	9,09	7,63	54,14	321,92	
Итого за день для бюджета		213	1,02	2,00	23,76	116,68	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		853	11,97	18,12	97,21	609,07	

День 5							
Завтрак для детей из многодетных семей	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№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	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 для детей из многодетных семей		505	25,84	40,51	84,99	809,25	
Завтрак для детей из малообеспеченных семей	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	135/9/9	7,97	8,60	44,86	288,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за Завтрак для детей из малообеспеченных семей		247	10,81	11,27	77,41	453,50	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Обед 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 "Дальневосточная" из минтая и свинины	25	2,97	4,13	4,20	65,90	ТТК №25
	Картофель тушёный домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	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
Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		630	9,16	13,98	55,04	388,87	
Итого за день для детей из многодетных семей		605	25,84	40,51	84,99	809,25	
Итого за день для детей из малообеспеченных семей		247	10,81	11,27	77,41	453,50	
Итого за день для бюджета		210	0,69	2,35	21,25	108,50	
Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		840	9,85	16,33	76,29	497,37	
Среднее значение за период для детей из многодетных семей		534	23,08	28,65	82,23	680,13	
Среднее значение за период для детей из многодетных семей (2-й вариант)		534	23,03	28,74	82,72	682,76	
Среднее значение за период для детей из малообеспеченных семей		337	8,08	7,37	55,41	319,64	
Среднее значение за период для детей из малообеспеченных семей (2-й вариант)		359	8,06	7,27	60,12	338,22	
Среднее значение за период для бюджета		212	0,95	1,96	23,33	114,33	
Среднее значение за период для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		833	13,36	16,85	88,76	568,36	

*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 прошлого года

урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) №

49



М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией
«дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях и
питания
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		474	17,73	22,80	87,78	627,72	
Итого за день		474	17,73	22,80	87,78	627,72	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	130/22	14,70	14,39	48,52	375,61	ТТК №23
	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
Итого за завтрак		353	22,57	20,68	58,34	502,48	
Итого за день		353	22,57	20,68	58,34	502,48	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	55	9,68	3,41	2,09	78,10	ТТК №16
	или филе горбуши запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		450	16,86	13,03	64,49	443,00	
Итого за день		450	16,86	13,03	64,49	443,00	
День 4							
Завтрак	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)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
Итого за день		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	9,90	21,30	11,85	277,50	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		435	17,84	26,18	76,02	609,80	
Итого за день		435	17,84	26,18	76,02	609,80	

Неделя 2

День 1

Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	65	7,33	10,59	1,21	129,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	6,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>449</i>	<i>19,29</i>	<i>23,75</i>	<i>69,72</i>	<i>569,43</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>425</i>	<i>18,67</i>	<i>20,74</i>	<i>58,28</i>	<i>494,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>449</i>	<i>19,29</i>	<i>23,75</i>	<i>69,72</i>	<i>569,43</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>425</i>	<i>18,67</i>	<i>20,74</i>	<i>58,28</i>	<i>494,50</i>	

День 2

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) 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.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>503</i>	<i>14,63</i>	<i>15,94</i>	<i>110,18</i>	<i>646,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>503</i>	<i>14,63</i>	<i>15,94</i>	<i>110,18</i>	<i>646,00</i>	

День 3

Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>433</i>	<i>16,53</i>	<i>34,01</i>	<i>60,24</i>	<i>619,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>433</i>	<i>16,53</i>	<i>34,01</i>	<i>60,24</i>	<i>619,00</i>	

День 4

Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№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.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>465</i>	<i>20,24</i>	<i>24,34</i>	<i>75,85</i>	<i>602,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>465</i>	<i>20,24</i>	<i>24,34</i>	<i>75,85</i>	<i>602,90</i>	

День 5

Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>21,04</i>	<i>14,05</i>	<i>64,02</i>	<i>466,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>470</i>	<i>21,04</i>	<i>14,05</i>	<i>64,02</i>	<i>466,50</i>	

Неделя 3

День 1

Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макаронны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>15,62</i>	<i>25,32</i>	<i>65,68</i>	<i>554,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>15,62</i>	<i>25,32</i>	<i>65,68</i>	<i>554,55</i>	

День 2

Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>17,98</i>	<i>25,20</i>	<i>81,91</i>	<i>627,52</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>17,98</i>	<i>25,20</i>	<i>81,91</i>	<i>627,52</i>	

День 3

Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	<i>130/22</i>	<i>14,70</i>	<i>14,39</i>	<i>48,52</i>	<i>375,61</i>	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>354</i>	<i>22,69</i>	<i>20,21</i>	<i>59,54</i>	<i>503,62</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>354</i>	<i>22,69</i>	<i>20,21</i>	<i>59,54</i>	<i>503,62</i>	

День 4

Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>18,04</i>	<i>19,81</i>	<i>81,94</i>	<i>577,13</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>18,04</i>	<i>19,81</i>	<i>81,94</i>	<i>577,13</i>	

День 5

Завтрак	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)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
Среднее значение за период		442	18,74	23,25	73,30	577,24	
Среднее значение за период (2-й вариант)		441	18,69	23,05	72,53	572,24	

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.