

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды в общеобразовательных учреждениях г.Дятьково и Дятьковского района на период 2023-2024 учебного года

Дата подписания « 31 » октября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>26,62</i>	<i>21,91</i>	<i>74,84</i>	<i>602,91</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>17,32</i>	<i>28,99</i>	<i>77,92</i>	<i>642,83</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>21,42</i>	<i>33,95</i>	<i>100,85</i>	<i>797,43</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/4/27	4,98	7,25	14,63	145,68	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>281</i>	<i>10,08</i>	<i>21,40</i>	<i>52,85</i>	<i>446,54</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 214</i>	<i>43,93</i>	<i>50,91</i>	<i>152,76</i>	<i>1 245,74</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 026</i>	<i>31,50</i>	<i>55,35</i>	<i>153,69</i>	<i>1 243,97</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>26,19</i>	<i>19,99</i>	<i>94,61</i>	<i>664,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Гуляш из говядины	20/20	5,82	6,72	1,16	88,40	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>680</i>	<i>21,57</i>	<i>17,39</i>	<i>96,80</i>	<i>642,45</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Гуляш из говядины	35/35	10,19	11,75	2,02	154,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>28,11</i>	<i>23,43</i>	<i>111,05</i>	<i>781,00</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>464</i>	<i>5,10</i>	<i>12,62</i>	<i>67,11</i>	<i>408,64</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 180</i>	<i>47,76</i>	<i>37,38</i>	<i>191,41</i>	<i>1 307,05</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 204</i>	<i>33,21</i>	<i>36,05</i>	<i>178,15</i>	<i>1 189,64</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	<i>или филе горбуши запечённое</i>	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		500	23,65	16,36	93,81	612,88	
		500	28,96	19,69	93,81	663,73	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		750	17,85	27,63	71,44	608,25	
Обед (2-я смена)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	53,35	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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>		855	23,23	36,46	101,50	814,95
835			23,31	36,43	100,93	811,35	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		297	11,35	21,84	50,04	444,90	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 250	41,50	43,99	165,25	1 221,13	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 152	34,57	58,29	151,54	1 259,85	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Бефстроганов	50/50	15,20	23,10	5,12	290,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>27,80</i>	<i>29,80</i>	<i>79,30</i>	<i>698,35</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	30/75	10,50	10,58	18,38	210,53	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>619</i>	<i>19,35</i>	<i>18,82</i>	<i>80,00</i>	<i>578,67</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	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>674</i>	<i>25,06</i>	<i>23,20</i>	<i>102,69</i>	<i>733,04</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	15/30	2,52	11,78	16,40	183,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биоюгурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>225</i>	<i>6,34</i>	<i>14,92</i>	<i>50,52</i>	<i>363,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 121</i>	<i>47,15</i>	<i>48,62</i>	<i>159,30</i>	<i>1 277,02</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>899</i>	<i>31,40</i>	<i>38,12</i>	<i>153,21</i>	<i>1 096,04</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макаронны отварные с сыром	140/7/8	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	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>595</i>	<i>25,41</i>	<i>37,42</i>	<i>90,21</i>	<i>799,92</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	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
<i>Итого на обед</i>		<i>717</i>	<i>22,94</i>	<i>17,68</i>	<i>75,93</i>	<i>554,60</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>767</i>	<i>29,87</i>	<i>20,82</i>	<i>100,15</i>	<i>708,76</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>450</i>	<i>6,79</i>	<i>9,77</i>	<i>50,87</i>	<i>325,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 312</i>	<i>48,36</i>	<i>55,10</i>	<i>166,14</i>	<i>1 354,52</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 217</i>	<i>36,66</i>	<i>30,59</i>	<i>151,01</i>	<i>1 034,36</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	18/5/30	6,62	9,84	16,27	182,52	№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 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>558</i>	<i>15,25</i>	<i>17,13</i>	<i>81,60</i>	<i>545,52</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	№239,331-2015г.
	Рис отварной	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	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>690</i>	<i>17,36</i>	<i>16,41</i>	<i>91,54</i>	<i>595,20</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	75/45	9,92	9,66	14,12	183,00	№239,331-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>22,30</i>	<i>20,28</i>	<i>121,88</i>	<i>769,60</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>350</i>	<i>6,39</i>	<i>9,27</i>	<i>41,57</i>	<i>278,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 248</i>	<i>32,61</i>	<i>33,54</i>	<i>173,14</i>	<i>1 140,72</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 130</i>	<i>28,69</i>	<i>29,55</i>	<i>163,45</i>	<i>1 048,20</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Икра кабачковая или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	50	1,37	3,59	7,27	66,90	ПП
	Котлета из свинины	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Сок фруктовый	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		505	23,94	35,12	90,46	776,45	
		485	23,44	32,34	84,92	727,31	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	30/30	6,35	16,90	1,54	183,00	№256-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		700	17,24	28,42	61,37	568,25	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (рис) с цыплёнком-бройлером	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	45/45	9,52	25,35	2,30	274,50	№256-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		750	22,10	37,61	85,82	770,35	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПП
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		375	4,70	10,57	65,78	379,50	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 205	41,17	63,54	151,82	1 344,70	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		1 125	26,80	48,18	151,60	1 149,85	

День 3							
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 запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		500	30,21	10,07	80,94	535,88	
		460	29,96	10,53	80,62	537,40	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Плов из свинины	35/70	8,83	19,72	18,12	285,60	№265-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		595	15,99	24,30	75,13	595,90	
Обед (2-я смена)	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,89	135,10	№111-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		670	21,58	33,64	94,67	781,66	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПП
<i>Итого за полдник</i>		297	11,35	21,84	50,04	444,90	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 095	46,20	34,36	156,07	1 131,78	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		967	32,92	55,48	144,72	1 226,56	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	75	11,50	6,20	12,80	153,00	ТТК №103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>495</i>	<i>23,49</i>	<i>16,84</i>	<i>84,08</i>	<i>582,30</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>21,77</i>	<i>16,84</i>	<i>80,77</i>	<i>556,10</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (пшено) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	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	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>29,61</i>	<i>20,80</i>	<i>92,89</i>	<i>672,58</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	15/30	2,52	11,78	16,40	183,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>370</i>	<i>6,34</i>	<i>14,92</i>	<i>50,52</i>	<i>363,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 185</i>	<i>45,25</i>	<i>33,69</i>	<i>164,86</i>	<i>1 138,40</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 120</i>	<i>35,95</i>	<i>35,72</i>	<i>143,41</i>	<i>1 035,58</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 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
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>580</i>	<i>23,28</i>	<i>34,80</i>	<i>82,15</i>	<i>736,05</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	53,35	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>17,88</i>	<i>27,68</i>	<i>86,28</i>	<i>646,65</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с крупой (перловая) с цыплёнком	250/10	2,69	6,16	1,72	72,35	№115-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>840</i>	<i>19,76</i>	<i>28,49</i>	<i>104,29</i>	<i>754,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	30/7/30	9,42	14,83	16,29	239,40	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	30	1,86	6,99	18,75	145,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>297</i>	<i>11,35</i>	<i>21,84</i>	<i>50,04</i>	<i>444,90</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 330</i>	<i>41,17</i>	<i>62,49</i>	<i>168,42</i>	<i>1 382,70</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 137</i>	<i>31,11</i>	<i>50,33</i>	<i>154,33</i>	<i>1 199,45</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 214	43,51	46,36	164,92	1 254,38	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 098	32,28	43,77	154,51	1 148,35	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи

прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

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