

Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



Согласовано  
директором  
МБОУ Вадьковская СОШ  
Цыганковой И.Ю.

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для индивидуального питания учащихся 1-4 классов  
с категориями «дети с ограниченными возможностями здоровья» (двухразовое  
питание за счёт бюджетных средств при двухсменном режиме работы)  
и «дети-инвалиды» (одноразовое питание за счёт бюджетных средств при  
двухсменном режиме работы)  
с заболеванием сахарный диабет  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	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	90	30,96	6,84	11,88	232,47	ТТК №18
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	6,84	57,00	№136-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,38	0,21	7,23	36,48	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			36,02	9,79	28,23	340,15	
			35,77	10,26	27,91	341,67	
Завтрак (2-й вариант)	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.
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/8	12,16	24,61	39,71	428,90	№392-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			14,31	24,92	48,77	477,30	
			14,07	25,39	48,45	478,82	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины	40	5,39	11,13	5,67	145,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			13,79	22,18	54,66	481,75	
<i>Итого за день(1-я смена)</i>			49,81	31,97	82,90	821,90	
			49,56	32,43	82,57	823,42	
<i>Итого за день(2-й вариант)(1-я смена)</i>			28,11	47,10	103,44	959,05	
			27,86	47,56	103,11	960,57	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	0,80	8,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>23,59</i>	<i>36,76</i>	<i>76,11</i>	<i>739,35</i>	
Полдник	Бутерброд с маслом	4/18	1,47	3,44	9,77	76,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,47</i>	<i>4,24</i>	<i>29,37</i>	<i>171,80</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>26,06</i></b>	<b><i>41,00</i></b>	<b><i>105,49</i></b>	<b><i>911,15</i></b>	

День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с маслом <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с маслом</i>	150/8	26,25	28,90	24,82	463,80	№223-2015г.
		175/7	18,96	24,33	43,49	467,43	ТТК №23
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	4,01	52,80	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			29,42	31,58	28,84	516,60	
			22,12	27,00	47,51	520,23	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71-2015г.
		20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120/8	7,08	7,64	31,89	224,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			12,12	10,84	61,01	402,00	
			12,35	11,34	61,22	407,84	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b>41,54</b>	<b>42,42</b>	<b>89,85</b>	<b>918,60</b>	
			<b>34,47</b>	<b>38,34</b>	<b>108,72</b>	<b>928,07</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			24,35	19,67	80,32	608,35	
			24,46	19,92	80,42	611,27	
Полдник	Бутерброд с сыром	17/5/30	6,38	9,54	16,27	178,88	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,17	2,68	4,01	52,80	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			9,55	12,22	20,28	231,68	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b>33,90</b>	<b>31,89</b>	<b>100,60</b>	<b>840,03</b>	
			<b>34,01</b>	<b>32,13</b>	<b>100,70</b>	<b>842,95</b>	

День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе горбуши запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			20,92	11,96	56,35	422,75	
			17,49	9,98	56,46	391,77	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	35	4,90	7,77	4,90	108,92	ТТК №26
	Каша рассыпчатая пшённая	120	5,28	4,58	30,31	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			14,12	17,70	56,23	446,37	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b>35,04</b>	<b>29,66</b>	<b>112,58</b>	<b>869,12</b>	
			<b>31,61</b>	<b>27,69</b>	<b>112,68</b>	<b>838,14</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	100	14,00	22,20	14,00	311,20	ТТК №26
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			26,92	33,66	84,22	753,35	
			26,77	34,26	84,39	758,55	
Полдник	Бутерброд с маслом	4/18	1,47	3,44	9,77	76,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.

<i>Итого за полдник</i>			2,47	4,24	29,37	171,80	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b>29,39</b>	<b>37,90</b>	<b>113,59</b>	<b>925,15</b>	
			<b>29,24</b>	<b>38,50</b>	<b>113,76</b>	<b>930,35</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	135	7,74	5,48	34,78	219,38	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<b>21,82</b>	<b>24,22</b>	<b>47,91</b>	<b>497,98</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	50	0,66	1,62	3,23	30,20	№45-2015г.
	<i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	15	0,11	0,02	0,29	1,80	№71-2015г.
	Суп с крупой (перловая)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	<i>Итого за обед</i>			<b>10,53</b>	<b>24,38</b>	<b>23,94</b>	<b>357,85</b>
			<b>9,98</b>	<b>22,78</b>	<b>21,00</b>	<b>329,45</b>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b>32,35</b>	<b>48,61</b>	<b>71,86</b>	<b>855,83</b>	
			<b>31,80</b>	<b>47,00</b>	<b>68,91</b>	<b>827,43</b>	
Обед	Суп с крупой (перловая)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			<b>18,18</b>	<b>35,75</b>	<b>60,50</b>	<b>643,25</b>	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			<b>8,30</b>	<b>14,02</b>	<b>15,22</b>	<b>223,20</b>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b>26,48</b>	<b>49,77</b>	<b>75,73</b>	<b>866,45</b>	

День 5

Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Капуста припущенная с маслом	150/6	2,87	6,98	6,92	96,60	№136-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,14</i>	<i>23,94</i>	<i>34,55</i>	<i>436,60</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Бройлер-цыплёнок отварной	40	8,79	7,20	0,14	99,20	№288-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	120	3,57	3,47	25,35	146,88	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>16,64</i>	<i>16,67</i>	<i>47,90</i>	<i>415,93</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>37,78</i></b>	<b><i>40,60</i></b>	<b><i>82,45</i></b>	<b><i>852,53</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Бройлер-цыплёнок отварной	100	21,98	18,00	0,34	248,00	№288-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси) (без сахара)	200	0,70	0,00	5,20	23,60	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>			<i>34,03</i>	<i>28,78</i>	<i>73,22</i>	<i>694,25</i>
			<i>33,88</i>	<i>29,39</i>	<i>73,39</i>	<i>699,45</i>	
Полдник	Бутерброд с маслом	4/18	1,47	3,44	9,77	76,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,47</i>	<i>4,24</i>	<i>29,37</i>	<i>171,80</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>36,50</i></b>	<b><i>33,02</i></b>	<b><i>102,59</i></b>	<b><i>866,05</i></b>	
			<b><i>36,35</i></b>	<b><i>33,63</i></b>	<b><i>102,76</i></b>	<b><i>871,25</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/8/24	6,62	12,42	13,06	192,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,54</i>	<i>19,81</i>	<i>67,51</i>	<i>515,60</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	40	4,75	6,61	6,72	105,44	ТТК №25
	Капуста припущенная	120	2,26	2,10	5,47	45,60	№136-2015г
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>			<i>11,27</i>	<i>11,80</i>	<i>38,10</i>	<i>311,64</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>26,81</i></b>	<b><i>31,61</i></b>	<b><i>105,62</i></b>	<b><i>827,24</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	55	0,61	0,11	2,09	12,10	№71-2015г.
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Капуста припущенная с маслом	150/5	2,86	6,25	6,91	90,00	№136-2015г
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
	<i>Итого за обед</i>			<i>21,27</i>	<i>24,93</i>	<i>70,80</i>	<i>601,24</i>
			<i>20,97</i>	<i>25,25</i>	<i>70,17</i>	<i>600,18</i>	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,30</i>	<i>14,02</i>	<i>15,22</i>	<i>223,20</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>29,57</i></b>	<b><i>38,94</i></b>	<b><i>86,02</i></b>	<b><i>824,44</i></b>	
			<b><i>29,27</i></b>	<b><i>39,27</i></b>	<b><i>85,40</i></b>	<b><i>823,38</i></b>	



День 2							
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,22	22,20	15,32	322,00	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>26,94</i>	<i>30,95</i>	<i>56,62</i>	<i>613,52</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	30	7,05	2,97	1,14	59,55	ТТК №15
	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,26	82,35	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>13,13</i>	<i>11,88</i>	<i>32,79</i>	<i>297,75</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>40,08</i></b>	<b><i>42,83</i></b>	<b><i>89,41</i></b>	<b><i>911,27</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		25	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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.
	Напиток ягодный (из компотной смеси) (без сахара)	200	0,70	0,00	5,20	23,60	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>			<i>25,65</i>	<i>17,65</i>	<i>59,93</i>	<i>508,93</i>
			<i>25,96</i>	<i>18,27</i>	<i>60,24</i>	<i>516,53</i>	
Полдник	Бутерброд с сыром	12/4/22	4,58	7,10	11,93	131,68	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>5,06</i>	<i>7,31</i>	<i>19,14</i>	<i>165,58</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>30,71</i></b>	<b><i>24,96</i></b>	<b><i>79,07</i></b>	<b><i>674,51</i></b>	
			<b><i>31,01</i></b>	<b><i>25,58</i></b>	<b><i>79,38</i></b>	<b><i>682,11</i></b>	

День 3							
Завтрак	Филе птицы отварное	55	12,87	10,21	0,26	144,10	№288-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140 100	1,26 0,80	0,28 0,20	11,34 7,50	60,20 38,00	№338-2015г. №338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			23,08	16,54	60,79	491,80	
			22,62	16,46	56,95	469,60	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с маслом сливочным	60/2	10,49	10,69	9,91	177,60	№223-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			18,33	16,29	37,75	383,85	
<i>Итого за день(1-я смена)</i>			41,41	32,83	98,54	875,65	
			40,95	32,75	94,70	853,45	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с маслом сливочным	150/10	26,27	30,35	24,85	477,00	№223-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			36,26	36,27	63,99	740,25	
Полдник	Бутерброд с маслом	5/19	1,56	4,20	10,33	86,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140 100	1,26 0,80	0,28 0,20	11,34 7,50	60,20 38,00	№338-2015г. №338-2015г.
	<i>Итого за полдник</i>			3,02	4,48	21,67	147,40
			2,56	4,40	17,83	125,20	
<i>Итого за день(2-я смена)</i>			39,28	40,75	85,65	887,65	
			38,82	40,67	81,81	865,45	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	25	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Филе минтая запечённое	85	14,96	5,27	3,23	120,70	ТТК №16
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			20,28	10,91	34,87	320,00	
			20,58	11,53	35,18	327,60	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			15,51	13,89	49,27	393,17	
<i>Итого за день(1-я смена)</i>			35,79	24,80	84,14	713,17	
			36,10	25,42	84,44	720,77	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11,00	№71-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г.
	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.	
<i>Итого за обед</i>			25,18	17,76	81,28	602,61	
			24,72	17,68	77,44	580,41	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			8,30	14,02	15,22	223,20	
<i>Итого за день(2-я смена)</i>			33,48	31,77	96,51	825,81	
			33,02	31,69	92,67	803,61	

День 5							
Завтрак	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.
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	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	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			25,16	37,89	66,83	712,75	
			25,24	38,13	66,84	715,07	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	120	5,28	4,58	30,31	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			15,31	18,81	57,45	466,25	
<i>Итого за день(1-я смена)</i>			40,47	56,70	124,28	1 179,00	
			40,54	56,94	124,29	1 181,32	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,22	22,20	15,32	322,00	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	Яблоко свежее (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>			28,74	34,07	97,58	820,75	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			8,30	14,02	15,22	223,20	
<i>Итого за день(2-я смена)</i>			37,04	48,08	112,81	1 043,95	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,10	0,47	16,27	82,08	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,44</i>	<i>19,12</i>	<i>37,78</i>	<i>407,88</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,46	0,22	7,68	38,76	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>16,50</i>	<i>13,73</i>	<i>50,68</i>	<i>406,26</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>35,93</i></b>	<b><i>32,85</i></b>	<b><i>88,47</i></b>	<b><i>814,14</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	0,80	8,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>			<i>28,62</i>	<i>22,60</i>	<i>83,58</i>	<i>667,70</i>
			<i>28,37</i>	<i>23,06</i>	<i>83,25</i>	<i>669,22</i>	
Полдник	Бутерброд с маслом	4/18	1,47	3,44	9,77	76,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,47</i>	<i>4,24</i>	<i>29,37</i>	<i>171,80</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>31,10</i></b>	<b><i>26,84</i></b>	<b><i>112,95</i></b>	<b><i>839,50</i></b>	
			<b><i>30,85</i></b>	<b><i>27,30</i></b>	<b><i>112,63</i></b>	<b><i>841,02</i></b>	

День 2

Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,51</i>	<i>29,98</i>	<i>52,10</i>	<i>555,28</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	30	10,32	2,28	3,96	77,49	ТТК №18
	Картофель тушёный по-домашнему	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>14,52</i>	<i>10,84</i>	<i>27,52</i>	<i>264,74</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>33,03</i></b>	<b><i>40,82</i></b>	<b><i>79,62</i></b>	<b><i>820,02</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,93	18,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>28,40</i>	<i>15,45</i>	<i>55,85</i>	<i>475,93</i>	
			<i>28,52</i>	<i>15,69</i>	<i>55,95</i>	<i>478,85</i>	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,30</i>	<i>14,02</i>	<i>15,22</i>	<i>223,20</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>36,71</i></b>	<b><i>29,46</i></b>	<b><i>71,07</i></b>	<b><i>699,13</i></b>	
			<b><i>36,82</i></b>	<b><i>29,71</i></b>	<b><i>71,17</i></b>	<b><i>702,05</i></b>	

День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,38	0,21	7,23	36,48	ПП
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140 100	1,26 0,80	0,28 0,20	11,34 7,50	60,20 38,00	№338-2015г. №338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			15,42	30,03	35,91	485,48	
			14,96	29,95	32,07	463,28	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	45	6,07	12,52	6,38	163,80	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	110	4,84	4,20	27,78	168,30	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>			14,72	22,68	51,28	476,55	
<i>Итого за день(1-я смена)</i>			30,14	52,71	87,20	962,03	
			29,68	52,63	83,36	939,83	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины с маслом	75/3	10,13	23,04	10,67	292,80	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Биоогурт натуральный 3%	175	4,90	5,25	7,00	94,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>			27,83	40,37	86,24	828,65	
Полдник	Бутерброд с маслом	5/19	1,56	4,20	10,33	86,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция) <i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	140 100	1,26 0,80	0,28 0,20	11,34 7,50	60,20 38,00	№338-2015г. №338-2015г.
	<i>Итого за полдник</i>			3,02	4,48	21,67	147,40
<i>Итого за день(2-я смена)</i>			2,56	4,40	17,83	125,20	
			30,85	44,84	107,90	976,05	
			30,39	44,76	104,06	953,85	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	17/5/31	6,46	9,57	16,81	181,68	№3-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>23,46</i>	<i>34,41</i>	<i>44,73</i>	<i>585,13</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>13,51</i>	<i>21,10</i>	<i>58,39</i>	<i>483,85</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>36,97</i></b>	<b><i>55,50</i></b>	<b><i>103,12</i></b>	<b><i>1 068,98</i></b>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПП
	Апельсин свежий (порция)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>100</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>7,50</i>	<i>38,00</i>	№338-2015г
<i>Итого за обед</i>			<i>19,25</i>	<i>30,03</i>	<i>77,37</i>	<i>670,95</i>	
			<i>18,79</i>	<i>29,95</i>	<i>73,53</i>	<i>648,75</i>	
Полдник	Бутерброд с сыром	25/8/28	8,10	14,02	15,22	222,20	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>8,30</i>	<i>14,02</i>	<i>15,22</i>	<i>223,20</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>27,56</i></b>	<b><i>44,04</i></b>	<b><i>92,60</i></b>	<b><i>894,15</i></b>	
			<b><i>27,10</i></b>	<b><i>43,96</i></b>	<b><i>88,76</i></b>	<b><i>871,95</i></b>	



День 5							
Завтрак	Бройлер-цыплёнок отварной	120	26,38	21,60	0,41	297,60	№288-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>37,75</i>	<i>28,08</i>	<i>52,61</i>	<i>610,75</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,38	0,21	7,23	36,48	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>10,16</i>	<i>10,95</i>	<i>34,28</i>	<i>285,48</i>	
<b><i>Итого за день(1-я смена)</i></b>			<b><i>47,91</i></b>	<b><i>39,03</i></b>	<b><i>86,89</i></b>	<b><i>896,23</i></b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы) <i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
		25	0,72	0,68	1,45	14,80	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе минтая запечённое	70	12,32	4,34	2,66	99,40	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
	<i>Итого за обед</i>			<i>22,24</i>	<i>15,52</i>	<i>57,95</i>	<i>470,70</i>
			<i>22,54</i>	<i>16,14</i>	<i>58,26</i>	<i>478,30</i>	
Полдник	Бутерброд с маслом	4/18	1,47	3,44	9,77	76,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>			<i>2,47</i>	<i>4,24</i>	<i>29,37</i>	<i>171,80</i>	
<b><i>Итого за день(2-я смена)</i></b>			<b><i>24,71</i></b>	<b><i>19,76</i></b>	<b><i>87,32</i></b>	<b><i>642,50</i></b>	
			<b><i>25,01</i></b>	<b><i>20,38</i></b>	<b><i>87,63</i></b>	<b><i>650,10</i></b>	
<b>Среднее значение за период (1-я смена)</b>			<b><i>37,67</i></b>	<b><i>40,20</i></b>	<b><i>92,46</i></b>	<b><i>892,38</i></b>	
			<b><i>36,88</i></b>	<b><i>39,76</i></b>	<b><i>93,02</i></b>	<b><i>886,86</i></b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант) (1-я смена)</b>			<b><i>36,22</i></b>	<b><i>41,20</i></b>	<b><i>93,83</i></b>	<b><i>901,52</i></b>	
			<b><i>35,43</i></b>	<b><i>40,77</i></b>	<b><i>94,39</i></b>	<b><i>896,00</i></b>	
<b>Среднее значение за период (2-я смена)</b>			<b><i>31,56</i></b>	<b><i>36,20</i></b>	<b><i>95,33</i></b>	<b><i>847,77</i></b>	
			<b><i>31,43</i></b>	<b><i>36,43</i></b>	<b><i>94,32</i></b>	<b><i>843,97</i></b>	

\*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.