

|  |
| --- |
| **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 | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | ТТК №48 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *516* | *27,23* | *16,71* | *104,75* | *678,10* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Котлета из свинины | 25 | 3,37 | 6,96 | 3,55 | 91,00 | №268-2015г. |
| 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 за обед* | *610* | *9,73* | *16,88* | *62,57* | *448,23* |   |
| Обед (2-я смена) | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Котлета 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 |
| 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* | *22,41* | *37,30* | *106,89* | *863,55* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 10/3/25 | 4,34 | 5,88 | 13,54 | 126,20 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| *Итого за полдник* | *284* | *4,87* | *5,90* | *65,80* | *338,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 126*** | ***36,96*** | ***33,59*** | ***167,32*** | ***1 126,33*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 039*** | ***27,28*** | ***43,20*** | ***172,69*** | ***1 201,55*** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| Завтрак (1-я смена) | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 120/20 | 22,45 | 18,52 | 31,14 | 380,80 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым* | *135/22* | *16,23* | *14,76* | *45,98* | *382,15* | ТТК №23 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *500* | *26,24* | *20,27* | *94,33* | *666,60* |   |
| *517* | *20,01* | *16,51* | *109,17* | *667,95* |   |
| Обед для 1-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. |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 90/6 | 5,31 | 5,73 | 23,92 | 168,00 | №171-2015г. |
| 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* | *594* | *12,96* | *14,50* | *73,41* | *488,40* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Гуляш из говядины | 45/45 | 13,10 | 15,11 | 2,60 | 198,90 | №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. |
| 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* | *28,86* | *25,45* | *100,05* | *757,30* |   |
| 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. |
| Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* | *360* | *3,03* | *8,65* | *43,09* | *266,40* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 094*** | ***39,19*** | ***34,77*** | ***167,74*** | ***1 155,00*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 110*** | ***31,89*** | ***34,10*** | ***143,14*** | ***1 023,70*** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| Завтрак (1-я смена) | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 90 | 15,84 | 5,58 | 3,42 | 127,80 | ТТК №16 |
| 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. |
| Печенье "Полосатое" | 20 | 1,24 | 4,66 | 12,50 | 97,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *500* | *22,10* | *15,32* | *70,98* | *506,05* |   |
| *490* | *22,25* | *15,57* | *71,18* | *509,57* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 25 | 3,50 | 5,55 | 3,50 | 77,80 | ТТК №26 |
| 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* | *11,07* | *13,96* | *59,51* | *412,75* |   |
| Обед (2-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *10* | *0,21* | *0,29* | *0,98* | *7,36* | №306-2015г. |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за обед* | *755* | *23,54* | *30,79* | *98,97* | *772,83* |   |
| *735* | *23,41* | *31,02* | *98,80* | *773,59* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,24 | 171,60 | №3-2015г. |
| Чай 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* | *250* | *6,96* | *14,71* | *42,37* | *331,73* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 090*** | ***33,17*** | ***29,28*** | ***130,49*** | ***918,80*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 005*** | ***30,50*** | ***45,50*** | ***141,34*** | ***1 104,56*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак (1-я смена) | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Бефстроганов | 45/45 | 13,68 | 20,79 | 4,61 | 261,00 | №250-2015г. |
| 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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *500* | *25,64* | *27,72* | *74,77* | *651,80* |   |
| *490* | *25,79* | *27,97* | *74,96* | *655,32* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Салат из белокочанной капусты с морковью\*  | 50 | 0,66 | 1,62 | 3,23 | 30,20 | №45-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *20* | *0,14* | *0,02* | *0,38* | *2,40* | №71-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 20/50 | 4,92 | 11,80 | 6,63 | 153,20 | №259-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Чайное" | 6 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 24,78 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *601* | *10,25* | *18,87* | *64,16* | *442,18* |   |
| *571* | *9,74* | *17,26* | *61,31* | *414,38* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| Компот из кураги | 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 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г |
| *Итого за обед* | *795* | *20,13* | *36,09* | *93,33* | *795,60* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР |
| Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *190* | *7,70* | *4,95* | *44,55* | *256,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 101*** | ***35,89*** | ***46,59*** | ***138,93*** | ***1 093,98*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***985*** | ***27,83*** | ***41,04*** | ***137,88*** | ***1 051,60*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак (1-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | №71-2015г. |
| Котлета "Школьная" из свинины | 90 | 12,24 | 25,92 | 14,94 | 342,00 | ТТК №104 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №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* | *530* | *21,58* | *31,58* | *85,33* | *712,10* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | №82-2015г. |
| 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 | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого на обед* | *555* | *11,28* | *13,82* | *49,84* | *377,30* |   |
| Обед (2-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 35 | 0,39 | 0,07 | 1,33 | 7,70 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *10* | *0,21* | *0,29* | *0,98* | *7,36* | №306-2015г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | №82-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 60/150 | 21,00 | 21,15 | 36,75 | 421,05 | ТТК №20 |
| 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 |
| *Итого за обед* | *750* | *27,79* | *28,79* | *101,61* | *787,70* |   |
| *730* | *27,61* | *29,01* | *101,26* | *787,36* |   |
| 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. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| *Итого за полдник* | *289* | *7,94* | *11,31* | *58,18* | *368,10* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 085*** | ***32,86*** | ***45,40*** | ***135,17*** | ***1 089,40*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 039*** | ***35,73*** | ***40,10*** | ***159,79*** | ***1 155,80*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 2** |
| **День 1** |
| Завтрак (1-я смена) | Бутерброд с сыром | 20/5/30 | 7,08 | 10,43 | 16,27 | 189,80 | №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) | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 65,80 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *600* | *15,87* | *17,84* | *85,72* | *571,60* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 30 | 3,56 | 4,96 | 5,04 | 79,08 | ТТК №25 |
| 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 на обед* | *610* | *10,99* | *11,78* | *74,93* | *461,28* |   |
| Обед (2-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,80 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *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 и свинины | 90 | 10,68 | 14,88 | 15,12 | 237,24 | ТТК №25 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №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* | *780* | *21,84* | *24,35* | *119,55* | *798,14* |   |
| *755* | *21,71* | *24,71* | *119,50* | *800,38* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с маслом | 8/24 | 1,98 | 6,52 | 13,06 | 120,00 | №1-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* | *269* | *2,33* | *6,75* | *35,27* | *212,90* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 210*** | ***26,86*** | ***29,62*** | ***160,64*** | ***1 032,88*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 049*** | ***24,18*** | ***31,10*** | ***154,83*** | ***1 011,04*** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| Завтрак (1-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 160 | 5,92 | 5,28 | 31,52 | 196,80 | №256-2021г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | 500 | 23,10 | 25,97 | 80,39 | 647,60 |   |
| *490* | *23,16* | *26,20* | *80,21* | *649,12* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 25 | 4,40 | 1,55 | 0,95 | 35,50 | ТТК №16 |
| 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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *625* | *11,89* | *10,88* | *58,86* | *390,70* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 90 | 15,84 | 5,58 | 3,42 | 127,80 | ТТК №16 |
| Пюре картофельное | 160 | 3,27 | 5,12 | 21,80 | 146,40 | №312-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Печенье "Чайное" | 12 | 0,91 | 1,30 | 8,54 | 49,56 | ПР |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* | *767* | *27,14* | *18,13* | *99,94* | *683,36* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,24 | 171,60 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Вафля | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| *Итого за полдник* | *310* | *6,96* | *14,71* | *42,37* | *331,73* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 125*** | ***34,98*** | ***36,85*** | ***139,24*** | ***1 038,30*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 077*** | ***34,09*** | ***32,84*** | ***142,31*** | ***1 015,09*** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| Завтрак (1-я смена) | Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом | 15/25 | 2,70 | 2,70 | 17,00 | 103,00 | ТТК №110 |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 60/150 | 21,00 | 21,15 | 36,75 | 421,05 | ТТК №20 |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | *502* | *27,70* | *24,46* | *89,29* | *688,65* |   |
| 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. |
| Котлета (особая) из говядины и свинины | 25 | 4,19 | 4,59 | 3,28 | 72,00 | №269-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | №302-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *355* | *14,01* | *12,99* | *66,35* | *445,90* |   |
| Обед (2-я смена) | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Котлета (особая) из говядины и свинины | 90 | 15,07 | 16,51 | 11,81 | 259,20 | №269-2015г. |
| 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 | 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* | *725* | *28,49* | *28,23* | *103,72* | *790,30* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом | 15/25 | 2,70 | 2,70 | 17,00 | 103,00 | ТТК №110 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| *Итого за полдник* | *286* | *3,23* | *2,72* | *69,26* | *314,80* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***857*** | ***41,71*** | ***37,45*** | ***155,64*** | ***1 134,55*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 011*** | ***31,72*** | ***30,95*** | ***172,98*** | ***1 105,10*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак (1-я смена) | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 130/20 | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 30 | 2,40 | 0,90 | 16,20 | 84,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *500* | *27,15* | *21,46* | *75,74* | *608,60* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 20/20 | 6,24 | 3,36 | 1,32 | 60,48 | ТТК №48 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 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 | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за обед* | *610* | *17,22* | *12,21* | *61,60* | *437,33* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | ТТК №48 |
| 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 |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г |
| *Итого за обед* | *820* | *31,17* | *19,84* | *95,96* | *701,25* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР |
| Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *190* | *7,70* | *4,95* | *44,55* | *256,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 110*** | ***44,37*** | ***33,67*** | ***137,34*** | ***1 045,93*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 010*** | ***38,87*** | ***24,79*** | ***140,51*** | ***957,25*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак (1-я смена) | Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Бисквит "Солнышко" | 40 | 2,56 | 0,24 | 30,80 | 135,60 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *515* | *24,50* | *35,05* | *108,63* | *849,35* |   |
| 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. |
| 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 | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за обед* | *555* | *10,17* | *12,57* | *67,92* | *429,80* |   |
| 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. |
| 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 | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за обед* | *725* | *21,93* | *31,11* | *92,33* | *742,95* |   |
| 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. |
| Бисквит "Солнышко" | 47 | 3,01 | 0,28 | 36,19 | 159,33 | ПР |
| *Итого за полдник* | *247* | *3,56* | *0,48* | *61,19* | *263,33* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 070*** | ***34,67*** | ***47,62*** | ***176,56*** | ***1 279,15*** |   |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***972*** | ***25,48*** | ***31,59*** | ***153,52*** | ***1 006,28*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Завтрак (1-я смена) | Омлет с сыром с маслом | 110/5 | 14,30 | 19,92 | 1,98 | 245,00 | №211-2015г. |
| 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. |
| Вафли десертные | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *504* | *25,71* | *33,54* | *67,65* | *675,83* |   |
| Завтрак (1-я смена) 2-й вариант | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | №209-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,20 | 3,80 | 6,60 | 129,15 | ТТК №18 |
| 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. |
| Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,87 | 0,59 | 20,34 | 102,60 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | *504* | *35,84* | *22,35* | *83,85* | *679,98* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Котлета из свинины | 30 | 4,04 | 8,35 | 4,25 | 109,20 | №268-2015г. |
| 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* | *565* | *14,91* | *15,99* | *75,76* | *518,95* |   |
| Обед (2-я смена) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *10* | *0,21* | *0,29* | *0,98* | *7,36* | №306-2015г. |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Котлета из свинины | 90 | 12,13 | 25,04 | 12,76 | 327,60 | №268-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| 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* | *770* | *28,13* | *35,21* | *118,77* | *920,35* |   |
| *750* | *28,01* | *35,44* | *118,61* | *921,11* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,48 | 8,15 | 16,33 | 150,00 | №1-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| *Итого за полдник* | *259* | *6,62* | *16,57* | *43,41* | *350,73* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 069*** | ***40,62*** | ***49,53*** | ***143,41*** | ***1 194,78*** |   |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 029*** | ***34,75*** | ***51,77*** | ***162,18*** | ***1 271,08*** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| Завтрак (1-я смена) | Котлета (особая) из говядины и свинины | 90 | 15,07 | 16,51 | 11,81 | 259,20 | №269-2015г. |
| Рис отварной | 170 | 4,14 | 6,09 | 41,58 | 237,66 | №304-2015г. |
| Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *500* | *22,74* | *23,12* | *93,06* | *675,06* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 30 | 14,08 | 4,96 | 3,04 | 113,60 | ТТК №16 |
| 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* | *615* | *20,93* | *13,90* | *57,32* | *448,25* |   |
| Обед (2-я смена) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 90 | 15,84 | 5,58 | 3,42 | 127,80 | ТТК №16 |
| Пюре картофельное | 170 | 3,47 | 5,44 | 23,16 | 155,55 | №312-2015г. |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *770* | *26,69* | *18,67* | *100,54* | *685,65* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 10/3/25 | 4,34 | 5,88 | 13,54 | 126,20 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| *Итого за полдник* | *284* | *4,87* | *5,90* | *65,80* | *338,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 115*** | ***43,68*** | ***37,02*** | ***150,39*** | ***1 123,31*** |   |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 054*** | ***31,57*** | ***24,57*** | ***166,34*** | ***1 023,65*** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| Завтрак (1-я смена) | Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | №348-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| Апельсин свежий (порция) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | №338-2015г |
|  *или фрукт свежий (мандарин)* | *100* | *0,80* | *0,20* | *7,50* | *38,00* | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | *520* | *16,31* | *30,11* | *65,23* | *606,40* |   |
| *500* | *16,03* | *30,07* | *63,01* | *592,80* |   |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Котлета "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* | *605* | *11,32* | *14,90* | *57,58* | *415,65* |   |
| Обед (2-я смена) | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| Котлета "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. |
| 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* | *745* | *24,33* | *31,62* | *96,19* | *773,83* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | 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 |
| Апельсин свежий (порция) | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | №338-2015г |
|  *или фрукт свежий (мандарин)* | *100* | *0,80* | *0,20* | *7,50* | *38,00* | №338-2015г |
| *Итого за полдник* | *359* | *3,10* | *2,60* | *51,63* | *248,10* |   |
| *339* | *2,82* | *2,56* | *49,41* | *234,50* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 125*** | ***27,63*** | ***45,01*** | ***122,81*** | ***1 022,05*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 104*** | ***27,43*** | ***34,22*** | ***147,82*** | ***1 021,93*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак (1-я смена) | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 75 | 11,42 | 16,65 | 11,49 | 241,50 | №295-2015г. |
| Капуста тушёная свежая  | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №321-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Бисквит "Солнышко" | 40 | 2,56 | 0,24 | 30,80 | 135,60 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *500* | *20,15* | *22,22* | *87,25* | *629,55* |  |
| Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Гуляш из свинины | 15/15 | 3,19 | 8,46 | 0,87 | 92,70 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | №302-2015г. |
| Чай 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* | *605* | *13,16* | *17,95* | *64,91* | *479,45* |   |
| Обед (2-я смена) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Гуляш из свинины | 45/45 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| 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 |
| Апельсин свежий (порция) | 60 | 0,54 | 0,12 | 4,86 | 25,80 | №338-2015г |
| *Итого за обед* | *800* | *25,69* | *37,71* | *110,07* | *894,10* |   |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР |
| Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | ПР |
| *Итого за полдник* | *190* | *7,70* | *4,95* | *44,55* | *256,00* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 105*** | ***33,31*** | ***40,17*** | ***152,16*** | ***1 109,00*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***990*** | ***33,39*** | ***42,66*** | ***154,62*** | ***1 150,10*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак (1-я смена) | Салат из свеклы отварной\* | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | №52-2015г. |
| Плов из свинины | 70/140 | 17,67 | 39,44 | 36,25 | 571,20 | №265-2015г. |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | №699-2004г. |
| 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* | *500* | *21,04* | *44,82* | *81,21* | *808,98* |   |
| 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. |
| Биточки рыбные "Диетические" из минтая | 35 | 5,37 | 2,89 | 5,97 | 71,40 | ТТК №103 |
| Картофель тушёный по-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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
|  | *615* | *11,52* | *11,72* | *58,27* | *392,95* |   |
| Обед (2-я смена) | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Биточки рыбные "Диетические" из минтая | 90 | 13,80 | 7,44 | 15,36 | 183,60 | ТТК №103 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Бисквит "Солнышко" | 40 | 2,56 | 0,24 | 30,80 | 135,60 | 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* | *785* | *24,45* | *18,86* | *114,57* | *735,25* |   |
| *775* | *24,60* | *19,11* | *114,77* | *738,77* |   |
| 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. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| *Итого за полдник* | *269* | *7,94* | *11,31* | *58,18* | *368,10* |   |
| ***Итого за день (1-я смена)*** | ***1 115*** | ***32,56*** | ***56,54*** | ***139,48*** | ***1 201,93*** |  |
| ***Итого за день (2-я смена)*** | ***1 054*** | ***32,39*** | ***30,17*** | ***172,75*** | ***1 103,35*** |  |
| **Среднее значение за период (1-я смена)** | **1 093** | **35,90** | **40,21** | **147,82** | **1 104,36** |  |
| **Среднее значение за период (2-я смена)** | **1 035** | **31,14** | **35,91** | **154,85** | **1 080,14** |  |
| \*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.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |