

|  |
| --- |
| **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 | Филе цыплёнка запечённое | 45 | 15,48 | 3,42 | 5,94 | 116,24 | ТТК №18 |
|  или филе цыплёнка тушёное | 40/40 | 12,48 | 6,72 | 2,64 | 120,96 | ТТК №48 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Зефир | 23 | 0,23 | 0,00 | 18,63 | 75,90 | №379-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *26,77* | *11,77* | *89,31* | *569,94* |  |
|  | *23,77* | *15,07* | *86,01* | *574,66* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Пельмени мясные отварные с маслом | 130/5 | 7,91 | 15,85 | 25,81 | 277,47 | №392-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |  | *14,39* | *19,34* | *64,97* | *490,87* |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| 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 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *18,69* | *34,11* | *84,71* | *728,95* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 10/5/25 | 4,36 | 7,33 | 13,57 | 139,00 | №3-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *8,66* | *10,83* | *48,97* | *331,00* |  |
| *Итого за день* |  | *54,12* | *56,71* | *222,99* | *1 629,89* |  |
|  | *51,12* | *60,01* | *219,69* | *1 634,61* |  |
| *Итого за день(2-й вариант)* |  | *41,73* | *64,28* | *198,64* | *1 550,82* |  |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Филе горбуши запечённое | 50 | 11,75 | 4,95 | 1,90 | 99,25 | ТТК №15 |
|  или филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | ТТК №16 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | №312-2015г. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Сдоба "Любава" | 50 | 3,25 | 4,75 | 26,50 | 165,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *20,40* | *14,41* | *87,55* | *566,20* |  |
|  | *17,45* | *12,56* | *87,55* | *537,95* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 50 | 7,00 | 11,10 | 7,00 | 155,60 | ТТК №26 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | №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 |
| Яблоко свежее (порциями) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | №338-2015г |
| *Итого за обед* |  | *21,04* | *22,80* | *99,67* | *696,10* |  |
| 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. |
| Сдоба "Любава" | 25 | 1,63 | 2,38 | 13,25 | 82,50 | ПР |
| Биотворог 5% | 100 | 9,00 | 5,00 | 3,50 | 95,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *10,63* | *7,38* | *16,75* | *177,50* |  |
| *Итого за день* |  | *52,06* | *44,59* | *203,97* | *1 439,80* |  |
|  | *49,11* | *42,74* | *203,97* | *1 411,55* |  |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Икра кабачковая | 40 | 1,09 | 2,87 | 5,82 | 53,52 | ПР |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. |
| Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,35 | 167,76 | №304-2015г |
| Сок фруктовый | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | №389-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *16,23* | *22,26* | *86,76* | *612,58* |  |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 40 | 13,76 | 3,04 | 5,28 | 103,32 | ТТК №18 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | №203-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| 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* |  | *32,68* | *18,07* | *101,62* | *712,77* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Снежок 2,5% | 175 | 4,55 | 4,38 | 19,25 | 134,75 | ПР |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *6,37* | *7,80* | *42,59* | *268,75* |  |
| *Итого за день* |  | *55,27* | *48,13* | *230,98* | *1 594,10* |  |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Гуляш из свинины | 45/45 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | №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 | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* |  | *18,07* | *30,52* | *64,78* | *609,45* |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью\*  | 40 | 0,52 | 1,30 | 2,59 | 24,16 | №45-2015г. |
|  или бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 10 | 0,29 | 0,27 | 0,58 | 5,92 | №306-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 50 | 6,33 | 3,73 | 7,27 | 88,13 | ТТК №22 |
|  или Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом | 50/30 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122,00 | №239,331-2015г. |
| Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | №312-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | №389-2015г. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | 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* |  | *18,63* | *18,00* | *124,43* | *745,54* |  |
|  | *18,67* | *19,68* | *124,57* | *761,17* |  |
| 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. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Биотворог 5% | 100 | 9,00 | 5,00 | 3,50 | 95,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *10,09* | *8,15* | *29,19* | *229,97* |  |
| *Итого за день* |  | *46,79* | *56,67* | *218,40* | *1 584,96* |  |
|  | *46,83* | *58,35* | *218,54* | *1 600,59* |  |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| Картофель тушёный по-домашнему | 130 | 2,21 | 4,55 | 16,64 | 116,22 | ТТК №13 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Пирожное бисквитное (рулет) | 35 | 2,45 | 3,85 | 16,45 | 110,25 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *16,58* | *19,82* | *77,88* | *559,47* |  |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Мясо тушёное (свинина) | 40/40 | 8,46 | 22,54 | 2,05 | 244,00 | №256-2015г |
| Рис с овощами | 120 | 2,96 | 3,92 | 28,72 | 162,12 | ТТК №82 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 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* |  | *18,65* | *30,27* | *99,00* | *755,52* |  |
| 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. |
| Пирожное бисквитное (рулет) | 55 | 3,85 | 6,05 | 25,85 | 173,25 | ПР |
| Ряженка 2,5% | 175 | 5,25 | 4,38 | 7,35 | 89,25 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *9,17* | *10,45* | *48,20* | *322,50* |  |
| *Итого за день* |  | *44,40* | *60,54* | *225,08* | *1 637,49* |  |

|  |
| --- |
| Неделя 2 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 10/4/25 | 4,59 | 6,60 | 13,55 | 132,80 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/10 | 6,00 | 10,85 | 42,95 | 294,00 | №174-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Груша свежая (порция) | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 28,20 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* |  | *14,73* | *20,73* | *88,28* | *600,00* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Бутерброд с сыром | 10/4/25 | 4,59 | 6,60 | 13,55 | 132,80 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/10 | 6,00 | 10,85 | 42,95 | 294,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Фрукт свежий (банан) | 180 | 2,70 | 0,90 | 37,80 | 172,80 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак(2-й вариант)* |  | *13,36* | *18,37* | *109,30* | *659,60* |  |
| Обед | Икра кабачковая | 40 | 1,09 | 2,87 | 5,82 | 53,52 | ПР |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | №203-2015г. |
| Напиток "Витаминка" | 200 | 0,50 | 0,00 | 22,80 | 93,10 | ТТК №27 |
| 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* |  | *20,50* | *25,58* | *98,39* | *713,57* |  |
| 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. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Банан свежий (порциями) | 90 | 1,35 | 0,45 | 18,90 | 86,40 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *7,73* | *11,70* | *60,83* | *381,40* |  |
| *Итого за день* |  | *42,96* | *58,01* | *247,50* | *1 694,97* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* |  | *41,59* | *55,65* | *268,52* | *1 754,57* |  |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Котлета из свинины | 65 | 8,76 | 18,08 | 9,22 | 236,60 | №268-2015г. |
|  или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом | 60/50 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223,00 | №279,331-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | №302-2015г. |
| Йогурт питьевой 2,5% | 150 | 5,25 | 3,75 | 15,75 | 118,50 | №386-2015г. |
|  или биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | №386-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *22,61* | *26,97* | *64,92* | *595,70* |  |
|  | *20,06* | *24,99* | *74,51* | *607,60* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  или Салат из белокочанной капусты с морковью\* | 30 | 0,39 | 0,97 | 1,94 | 18,12 | №45-2015г. |
| 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. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | 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* |  | *17,73* | *32,98* | *89,57* | *739,77* |  |
|  | *17,98* | *33,93* | *91,13* | *755,49* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Йогурт питьевой 2,5% | 150 | 5,25 | 3,75 | 15,75 | 118,50 | №386-2015г. |
|  или биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | №386-2015г. |
| Пирожное бисквитное (рулет) | 60 | 4,20 | 6,60 | 28,20 | 189,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *13,95* | *14,10* | *66,90* | *451,50* |  |
| *Итого за день* |  | *54,29* | *74,04* | *221,39* | *1 786,97* |  |
|  | *51,99* | *73,02* | *232,55* | *1 814,59* |  |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 100/20 | 18,96 | 15,44 | 27,84 | 326,00 | №223-2015г. |
|  или Пудинг творожный "Вкусняшка" с молоком сгущённым | 115/20 | 13,92 | 12,58 | 39,88 | 328,81 | ТТК №23 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *21,01* | *17,85* | *84,58* | *579,90* |   |
|  | *15,97* | *14,99* | *96,62* | *582,71* |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 40 | 13,76 | 3,04 | 5,28 | 103,32 | ТТК №18 |
| Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,35 | 167,76 | №304-2015г |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Пирожное бисквитное (рулет) | 30 | 2,10 | 3,30 | 14,10 | 94,50 | 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* |  | *24,88* | *16,55* | *110,58* | *700,53* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Ряженка 2,5% | 175 | 5,25 | 4,38 | 7,35 | 89,25 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *6,37* | *7,58* | *47,88* | *281,62* |  |
| *Итого за день* |  | *52,27* | *41,98* | *243,04* | *1 562,05* |  |
|  | *47,23* | *39,11* | *255,08* | *1 564,86* |  |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 10 | 0,29 | 0,27 | 0,58 | 5,92 | №306-2015г. |
|  или Овощи натуральные свежие (огурцы) | 15 | 0,11 | 0,02 | 0,29 | 1,80 | №71-2015г. |
| Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 60 | 7,60 | 4,48 | 8,72 | 105,76 | ТТК №22 |
|  или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 60 | 7,12 | 9,92 | 10,08 | 158,16 | ТТК №25 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | №312-2015г. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Бисквит "Солнышко" | 50 | 3,20 | 0,30 | 38,50 | 169,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *16,28* | *9,44* | *105,59* | *573,98* |  |
|  | *15,62* | *14,63* | *106,66* | *622,26* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | №71-2015г. |
| 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 гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | №302-2015г. |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| 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* |  | *20,87* | *30,75* | *85,24* | *709,35* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Йогурт питьевой 2,5% | 150 | 5,25 | 3,75 | 15,75 | 118,50 | №386-2015г. |
|  или биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | №386-2015г. |
| Бисквит "Солнышко" | 55 | 3,52 | 0,33 | 42,35 | 186,45 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *13,27* | *7,83* | *81,05* | *448,95* |  |
| *Итого за день* |  | *50,42* | *48,02* | *271,88* | *1 732,28* |  |
|  | *49,76* | *53,20* | *272,94* | *1 780,56* |  |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Винегрет овощной\* | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | №67-2015г. |
|  или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 20 | 0,41 | 0,58 | 1,96 | 14,72 | №306-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *21,62* | *24,04* | *75,56* | *605,34* |  |
|  | *21,19* | *18,60* | *73,14* | *545,00* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  или Салат из свеклы отварной\* | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,40 | №52-2015г. |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета из свинины | 60 | 8,09 | 16,69 | 8,51 | 218,40 | №268-2015г. |
|  или 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 с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| 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 |
| Груша свежая (порция) | 60 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 28,20 | №338-2015г |
| *Итого за обед* |  | *22,79* | *28,03* | *96,55* | *746,05* |  |
|  | *22,23* | *30,44* | *103,40* | *794,65* |  |
| 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. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Биотворог 5% | 100 | 9,00 | 5,00 | 3,50 | 95,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *10,02* | *8,13* | *14,19* | *169,97* |  |
| *Итого за день* |  | *54,43* | *60,20* | *186,30* | *1 521,36* |  |
|  | *53,44* | *57,16* | *190,73* | *1 509,62* |  |

|  |
| --- |
| Неделя 3 |
| День 1 |
| Завтрак | Омлет с сыром с маслом | 110/10 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278,00 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье сдобное "Бежицкие ракушки" | 42 | 2,73 | 9,66 | 23,10 | 189,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *19,72* | *33,61* | *53,70* | *595,40* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | №209-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 40/40 | 12,48 | 6,72 | 2,64 | 120,96 | ТТК №48 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |  | *26,58* | *20,53* | *72,02* | *579,13* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | №71-2015г. |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| 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 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* |  | *24,31* | *21,47* | *98,98* | *699,38* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Бутерброд с сыром | 20/5/30 | 7,08 | 10,43 | 16,27 | 189,80 | №3-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *7,55* | *10,85* | *41,07* | *296,80* |  |
| *Итого за день* |  | *51,58* | *65,93* | *193,75* | *1 591,58* |  |
| *Итого за день(2-й вариант)* |  | *58,44* | *52,85* | *212,07* | *1 575,31* |  |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| Сложный гарнир 1-й вариант (пюре картофельное и капуста тушёная) | 60/60 | 2,46 | 3,86 | 13,83 | 99,96 | №203-2015г. |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Бисквит "Солнышко" | 35 | 2,24 | 0,21 | 26,95 | 118,65 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *17,46* | *15,49* | *77,41* | *521,81* |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 35/35 | 10,92 | 5,88 | 2,31 | 105,84 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | №302-2015г. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | 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* |  | *25,36* | *19,84* | *109,94* | *730,59* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Снежок 2,5% | 175 | 4,55 | 4,38 | 19,25 | 134,75 | ПР |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *5,97* | *7,90* | *39,74* | *256,72* |  |
| *Итого за день* |  | *48,79* | *43,23* | *227,09* | *1 509,12* |  |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Плов из свинины | 40/80 | 10,10 | 22,54 | 20,71 | 326,40 | №265-2015г. |
| Йогурт питьевой 2,5% | 150 | 5,25 | 3,75 | 15,75 | 118,50 | №386-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *17,93* | *26,68* | *50,02* | *513,30* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета из свинины | 65 | 8,76 | 18,08 | 9,22 | 236,60 | №268-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | №203-2015г. |
| 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 |
| Апельсин свежий (порция) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 21,50 | №338-2015г |
| *Итого за обед* |  | *20,83* | *29,95* | *94,46* | *741,55* |  |
| Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 7,00 | 5,00 | 21,00 | 158,00 | №386-2015г. |
| Печенье "Советские традиции" | 40 | 2,84 | 6,04 | 27,08 | 174,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *9,84* | *11,04* | *48,08* | *332,00* |  |
| *Итого за день* |  | *48,59* | *67,67* | *192,56* | *1 586,85* |  |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 60 | 9,13 | 13,32 | 9,19 | 193,20 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| Апельсин свежий (порция) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 21,50 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* |  | *17,45* | *18,67* | *79,39* | *558,50* |  |
| Обед | Салат из свеклы отварной\* | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,40 | №52-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 40 | 9,40 | 3,96 | 1,52 | 79,40 | ТТК №15 |
|  или филе минтая запечённое | 40 | 7,04 | 2,48 | 1,52 | 56,80 | ТТК №16 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 130 | 2,21 | 4,55 | 16,64 | 116,22 | ТТК №13 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Печенье сдобное "Бежицкие ракушки" | 28 | 1,82 | 6,44 | 15,40 | 126,00 | 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* |   | *20,80* | *24,10* | *104,88* | *726,82* |   |
|   | *18,44* | *22,62* | *104,88* | *704,22* |   |
| 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) | 130 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 55,90 | №338-2015г |
| *Итого за полдник* |  | *3,12* | *2,60* | *37,44* | *192,40* |  |
| *Итого за день* |  | *41,37* | *45,37* | *221,71* | *1 477,72* |  |
|  | *39,01* | *43,89* | *221,71* | *1 455,12* |  |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Икра кабачковая | 40 | 1,09 | 2,87 | 5,82 | 53,52 | ПР |
|  или Салат из свеклы отварной\* | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | №52-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,20 | 3,80 | 6,60 | 129,15 | ТТК №18 |
| Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | №304-2015г |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *24,20* | *11,88* | *85,65* | *547,41* |  |
|  | *23,95* | *12,62* | *84,79* | *549,57* |  |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Гуляш из свинины | 30/30 | 6,38 | 16,91 | 1,73 | 185,40 | №260-2015г. |
|  или Мясо тушёное (свинина) | 30/30 | 6,35 | 16,90 | 1,54 | 183,00 | №256-2015г |
| Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | №302-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | №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* |  | *23,67* | *28,47* | *106,52* | *791,85* |  |
|  | *23,64* | *28,46* | *106,32* | *789,45* |  |
| 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. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Биотворог 5% | 100 | 9,00 | 5,00 | 3,50 | 95,00 | ПР |
| *Итого за полдник* |  | *10,09* | *8,15* | *29,19* | *229,97* |  |
| *Итого за день* |  | *57,96* | *48,50* | *221,37* | *1 569,23* |  |
|  | *57,68* | *49,22* | *220,31* | *1 568,99* |  |
| Среднее значение за период |   | 50,35 | 54,64 | 221,87 | 1 594,56 |   |
|   | 49,18 | 54,68 | 223,50 | 1 596,97 |   |
| Среднее значение за период (2-й вариант) |   | 49,89 | 54,11 | 222,87 | 1 592,17 |   |
|   | 48,92 | 53,94 | 224,72 | 1 594,27 |   |
| \*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. |