

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 4

Г.И. Бееманова
(фамилия, имя, отчество)



(подпись)

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды
в общеобразовательных учреждениях г.Брянска
на период 2025-2026 учебного года**

Дата подписания « 25 » декабря 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	25/10/30	7,92	9,40	16,58	184,65	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>591</i>	<i>14,16</i>	<i>16,99</i>	<i>68,19</i>	<i>487,45</i>	
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	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>13,64</i>	<i>20,07</i>	<i>64,96</i>	<i>502,15</i>	
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 рубленая из свинины, запечённая с молочным соусом	70/30	8,00	19,50	9,90	247,40	№273,329,333-2015г.
	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>19,35</i>	<i>31,13</i>	<i>91,93</i>	<i>732,75</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/22	1,82	5,74	11,97	107,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>349</i>	<i>2,85</i>	<i>6,00</i>	<i>35,97</i>	<i>213,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 236</i>	<i>27,80</i>	<i>37,06</i>	<i>133,14</i>	<i>989,60</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 094</i>	<i>22,19</i>	<i>37,12</i>	<i>127,90</i>	<i>946,15</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	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	86,20	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>21,24</i>	<i>14,77</i>	<i>71,34</i>	<i>503,19</i>	
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	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>20,38</i>	<i>13,75</i>	<i>65,73</i>	<i>480,55</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы отварной*	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	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
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>34,81</i>	<i>24,36</i>	<i>109,39</i>	<i>810,28</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/18	3,78	5,67	9,76	106,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>361</i>	<i>4,37</i>	<i>6,21</i>	<i>37,50</i>	<i>227,70</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 135</i>	<i>41,62</i>	<i>28,52</i>	<i>137,06</i>	<i>983,74</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 171</i>	<i>39,19</i>	<i>30,57</i>	<i>146,89</i>	<i>1 037,98</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/30	21,85	18,78	41,98	414,30	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	130/28	14,88	14,45	52,96	392,71	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>24,04</i>	<i>19,92</i>	<i>80,52</i>	<i>591,40</i>	
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 подомашнему	110	1,87	3,85	14,08	98,34	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>10,83</i>	<i>11,94</i>	<i>55,03</i>	<i>379,09</i>	
Обед (2-я смена)	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 подомашнему	160	2,72	5,60	20,48	143,04	ТТК №13
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>763</i>	<i>23,60</i>	<i>21,03</i>	<i>106,27</i>	<i>720,09</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	80/18	14,51	12,50	26,50	270,50	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	90/13	10,11	9,94	31,94	253,68	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>298</i>	<i>14,58</i>	<i>12,52</i>	<i>41,50</i>	<i>330,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 115</i>	<i>34,87</i>	<i>31,86</i>	<i>135,54</i>	<i>970,49</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 061</i>	<i>38,18</i>	<i>33,55</i>	<i>147,77</i>	<i>1 050,59</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Салат из свеклы с сыром*	70	2,10	5,88	4,90	81,20	№32-2021г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Слана"	39	2,93	6,24	25,74	175,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>574</i>	<i>25,45</i>	<i>43,91</i>	<i>108,38</i>	<i>931,55</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	30	3,84	6,66	0,45	77,10	№353-2021г.
	Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	ТТК №82
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>10,74</i>	<i>16,70</i>	<i>65,37</i>	<i>460,17</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	90	11,52	19,98	1,35	231,30	№353-2021г.
	Рис с овощами	160	3,95	5,23	38,29	216,16	ТТК №82
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>762</i>	<i>21,92</i>	<i>32,06</i>	<i>91,36</i>	<i>748,71</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
	Батон	23	1,84	0,69	12,42	64,40	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>148</i>	<i>5,59</i>	<i>3,82</i>	<i>31,55</i>	<i>184,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 199</i>	<i>36,19</i>	<i>60,61</i>	<i>173,75</i>	<i>1 391,72</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>910</i>	<i>27,51</i>	<i>35,87</i>	<i>122,91</i>	<i>933,11</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	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	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>570</i>	<i>17,00</i>	<i>23,21</i>	<i>78,71</i>	<i>595,30</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	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
<i>Итого на обед</i>		<i>520</i>	<i>10,65</i>	<i>21,98</i>	<i>42,12</i>	<i>417,60</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	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 свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>760</i>	<i>20,91</i>	<i>39,33</i>	<i>103,69</i>	<i>866,24</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	№15-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
<i>Итого за полдник</i>		<i>270</i>	<i>5,71</i>	<i>8,24</i>	<i>30,90</i>	<i>221,38</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 090</i>	<i>27,65</i>	<i>45,19</i>	<i>120,83</i>	<i>1 012,90</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 030</i>	<i>26,63</i>	<i>47,56</i>	<i>134,59</i>	<i>1 087,62</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (колбаса)	40	5,12	8,88	0,60	102,80	№353-2021г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>24,30</i>	<i>28,49</i>	<i>61,55</i>	<i>600,14</i>	
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 запечённое	25	8,60	1,90	3,30	64,58	ТТК №18
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>605</i>	<i>20,44</i>	<i>10,88</i>	<i>68,10</i>	<i>464,23</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое с соусом сметанным с томатом	60/30	21,16	6,06	10,03	179,01	ТТК №18; №331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>36,88</i>	<i>17,35</i>	<i>97,73</i>	<i>707,56</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	13/4/30	5,45	7,64	16,25	157,72	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>8,61</i>	<i>10,31</i>	<i>32,20</i>	<i>258,32</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 105</i>	<i>44,74</i>	<i>39,37</i>	<i>129,64</i>	<i>1 064,37</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>992</i>	<i>45,49</i>	<i>27,67</i>	<i>129,93</i>	<i>965,88</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Гречка по-купечески со свиной	50/125	14,70	36,00	20,90	467,00	ТТК №127
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>547</i>	<i>18,36</i>	<i>37,00</i>	<i>64,66</i>	<i>669,90</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	35	4,62	9,94	5,53	129,50	ТТК №104
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>10,63</i>	<i>19,01</i>	<i>53,82</i>	<i>434,65</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Пюре картофельное; Овощи натуральные солёные (огурцы)	150/15	3,08	4,82	20,69	138,75	№312;70-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>20,62</i>	<i>36,17</i>	<i>91,03</i>	<i>778,70</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/18	3,78	5,67	9,76	106,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>361</i>	<i>4,37</i>	<i>6,21</i>	<i>37,50</i>	<i>227,70</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 172</i>	<i>28,99</i>	<i>56,01</i>	<i>118,48</i>	<i>1 104,55</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 111</i>	<i>25,00</i>	<i>42,37</i>	<i>128,53</i>	<i>1 006,40</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	5,40	2,10	59,10	ТТК №26
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	80	11,20	17,76	11,20	248,96	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>515</i>	<i>19,51</i>	<i>28,46</i>	<i>69,15</i>	<i>609,56</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из свеклы отварной*	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>11,78</i>	<i>16,78</i>	<i>53,41</i>	<i>416,98</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы отварной*	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	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
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>24,83</i>	<i>28,22</i>	<i>99,98</i>	<i>760,91</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	20/6/33	7,33	11,24	17,90	204,80	№3-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>266</i>	<i>7,46</i>	<i>11,26</i>	<i>33,10</i>	<i>266,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 120</i>	<i>31,29</i>	<i>45,23</i>	<i>122,56</i>	<i>1 026,54</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 006</i>	<i>32,29</i>	<i>39,48</i>	<i>133,08</i>	<i>1 027,71</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Груша свежая (порция)	110	0,44	0,33	11,33	51,70	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>14,08</i>	<i>24,74</i>	<i>58,25</i>	<i>515,22</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	20/20	4,23	11,27	1,02	122,00	№256-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>14,69</i>	<i>21,75</i>	<i>66,77</i>	<i>529,60</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>765</i>	<i>25,96</i>	<i>41,33</i>	<i>104,45</i>	<i>897,25</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	6/20	1,65	4,95	10,88	95,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	110	0,44	0,33	11,33	51,70	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>336</i>	<i>2,16</i>	<i>5,30</i>	<i>37,21</i>	<i>207,30</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 130</i>	<i>28,77</i>	<i>46,49</i>	<i>125,03</i>	<i>1 044,82</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 101</i>	<i>28,12</i>	<i>46,63</i>	<i>141,66</i>	<i>1 104,55</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,74	2,69	16,97	104,20	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>570</i>	<i>12,52</i>	<i>13,06</i>	<i>93,98</i>	<i>545,20</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с крупой пшённой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	30	4,57	6,66	4,60	96,60	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>13,94</i>	<i>14,34</i>	<i>70,59</i>	<i>471,55</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с крупой пшённой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с 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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>25,04</i>	<i>28,59</i>	<i>92,55</i>	<i>733,05</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	13/19	2,16	2,25	13,26	82,84	ТТК №110
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>2,75</i>	<i>2,79</i>	<i>41,00</i>	<i>203,94</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 215</i>	<i>26,45</i>	<i>27,39</i>	<i>164,56</i>	<i>1 016,75</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 097</i>	<i>27,79</i>	<i>31,37</i>	<i>133,55</i>	<i>936,99</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронны отварные с сыром	140/7/7	6,97	7,74	29,85	217,28	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>549</i>	<i>15,70</i>	<i>20,27</i>	<i>65,35</i>	<i>510,38</i>	
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.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>15,25</i>	<i>22,20</i>	<i>66,45</i>	<i>533,45</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	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.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>24,40</i>	<i>38,20</i>	<i>95,99</i>	<i>834,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/22	1,82	5,74	11,97	107,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>349</i>	<i>2,85</i>	<i>6,00</i>	<i>35,97</i>	<i>213,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 189</i>	<i>30,95</i>	<i>42,47</i>	<i>131,80</i>	<i>1 043,83</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 089</i>	<i>27,25</i>	<i>44,20</i>	<i>131,96</i>	<i>1 047,50</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>16,40</i>	<i>26,64</i>	<i>74,76</i>	<i>606,30</i>	
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.
	Капуста тушёная по-деревенски (свинина)	50/200	14,40	29,00	14,40	376,00	ТТК №128
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>22,11</i>	<i>34,62</i>	<i>57,24</i>	<i>641,25</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Капуста тушёная по-деревенски (свинина)	50/200	14,40	29,00	14,40	376,00	ТТК №128
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>24,17</i>	<i>35,26</i>	<i>76,90</i>	<i>735,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/18	3,78	5,67	9,76	106,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>361</i>	<i>4,37</i>	<i>6,21</i>	<i>37,50</i>	<i>227,70</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 150</i>	<i>38,51</i>	<i>61,26</i>	<i>131,99</i>	<i>1 247,55</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 111</i>	<i>28,54</i>	<i>41,47</i>	<i>114,39</i>	<i>963,35</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг</i>	120/30	21,85	18,78	41,98	414,30	№223-2015г.
	<i>творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	130/28	14,88	14,45	52,96	392,71	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>24,04</i>	<i>19,92</i>	<i>80,52</i>	<i>591,40</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	35	4,90	7,77	4,90	108,92	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему	125	2,13	4,38	16,00	111,75	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>11,63</i>	<i>17,57</i>	<i>60,20</i>	<i>454,67</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему; Овощи натуральные солёные (огурцы)	150/15	2,56	5,27	19,46	135,60	ТТК №13; №70-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>21,02</i>	<i>31,10</i>	<i>91,01</i>	<i>738,48</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг</i>	80/18	14,51	12,50	26,50	270,50	№223-2015г.
	<i>творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	90/13	10,11	9,94	31,94	253,68	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>298</i>	<i>14,58</i>	<i>12,52</i>	<i>41,50</i>	<i>330,50</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 130</i>	<i>35,67</i>	<i>37,49</i>	<i>140,71</i>	<i>1 046,07</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 043</i>	<i>35,60</i>	<i>43,62</i>	<i>132,51</i>	<i>1 068,98</i>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	№295-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>17,85</i>	<i>24,77</i>	<i>67,21</i>	<i>563,69</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	25	2,78	5,98	0,10	65,25	№353-2021г.
	Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	ТТК №82
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>10,53</i>	<i>16,15</i>	<i>69,54</i>	<i>471,12</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Яйцо варёное; Колбасные изделия отварные (сосиски)	20/75	10,87	20,23	0,44	227,25	№209-2015г.; №353-2021г.
	Рис с овощами	160	3,95	5,23	38,29	216,16	ТТК №82
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>20,81</i>	<i>32,15</i>	<i>87,55</i>	<i>729,16</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
	Батон	23	1,84	0,69	12,42	64,40	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>148</i>	<i>5,59</i>	<i>3,82</i>	<i>31,55</i>	<i>184,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 135</i>	<i>28,38</i>	<i>40,92</i>	<i>136,75</i>	<i>1 034,81</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>903</i>	<i>26,40</i>	<i>35,97</i>	<i>119,10</i>	<i>913,56</i>	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	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
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>22,62</i>	<i>13,41</i>	<i>73,50</i>	<i>505,34</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	30/25	3,48	8,06	5,81	111,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
		<i>695</i>	<i>14,04</i>	<i>19,15</i>	<i>77,29</i>	<i>547,65</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>820</i>	<i>22,26</i>	<i>35,94</i>	<i>110,32</i>	<i>869,85</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	№15-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
<i>Итого за полдник</i>		<i>270</i>	<i>5,71</i>	<i>8,24</i>	<i>30,90</i>	<i>221,38</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 215</i>	<i>36,66</i>	<i>32,56</i>	<i>150,78</i>	<i>1 052,99</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 090</i>	<i>27,98</i>	<i>44,17</i>	<i>141,22</i>	<i>1 091,23</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 156	33,24	42,16	136,84	1 068,72	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 054	30,54	38,77	132,40	1 012,11	

*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, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;

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

- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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 блюда.