

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**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 « 10 » марта 2026 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	25/12/30	8,38	9,99	16,58	191,93	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённной 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)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>583</i>	<i>14,54</i>	<i>17,56</i>	<i>67,44</i>	<i>490,93</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 из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	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	42	3,61	0,55	18,98	95,76	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>677</i>	<i>15,72</i>	<i>20,20</i>	<i>76,40</i>	<i>557,41</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№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; Овощи свежие (порциями), помидоры	150/20	5,77	4,99	30,31	189,30	№256;148-2021г.
	Сок фруктовый	190	0,52	0,19	23,75	98,80	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПП
	<i>Итого за обед</i>		<i>749</i>	<i>19,32</i>	<i>30,39</i>	<i>90,81</i>	<i>721,97</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.
	Фрукт свежий (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>336</i>	<i>2,60</i>	<i>5,19</i>	<i>34,13</i>	<i>197,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 260</i>	<i>30,26</i>	<i>37,76</i>	<i>143,84</i>	<i>1 048,34</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 085</i>	<i>21,92</i>	<i>35,58</i>	<i>124,94</i>	<i>919,37</i>	

День 2

Завтрак (1-я смена)	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Филе минтая запечённое <i>или филе горбуши запечённое</i>	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
		55	12,93	5,45	2,09	109,18	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№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	41	3,53	0,53	18,53	93,48	ПР	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>531</i>	<i>19,36</i>	<i>14,16</i>	<i>80,54</i>	<i>527,46</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	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	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>642</i>	<i>22,42</i>	<i>14,37</i>	<i>75,99</i>	<i>535,56</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы с сыром	75	2,25	6,30	5,25	87,00	№32-2021г.
	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	27	2,32	0,35	12,57	61,56	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>822</i>	<i>35,96</i>	<i>27,01</i>	<i>108,69</i>	<i>834,76</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/4/19	3,87	6,42	10,31	116,00	№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>363</i>	<i>4,46</i>	<i>6,96</i>	<i>38,05</i>	<i>237,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 173</i>	<i>41,78</i>	<i>28,54</i>	<i>156,53</i>	<i>1 063,02</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 185</i>	<i>40,42</i>	<i>33,97</i>	<i>146,74</i>	<i>1 071,86</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/40	20,41	17,34	47,73	415,40	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
	Итого за завтрак	510	23,40	18,78	91,67	620,50	
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	30	4,60	2,48	5,12	61,20	ТТК №103
	Картофель тушёный домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР
Итого за обед	629	11,01	12,00	59,52	398,35		
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	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	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	39	3,35	0,51	17,63	88,92	ПР
Итого за обед	762	23,60	20,32	108,10	722,07		
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	80/18	14,51	12,50	26,50	270,50	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Итого за полдник	298	14,58	12,52	41,50	330,50	
Итого за день (1-я смена)		1 139	34,40	30,78	151,19	1 018,85	
Итого за день (2-я смена)		1 060	38,18	32,84	149,60	1 052,57	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,35	0,51	17,63	88,92	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>509</i>	<i>20,08</i>	<i>28,46</i>	<i>80,91</i>	<i>657,77</i>	
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.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	25	3,20	5,55	0,38	64,25	№353-2021г.
	Рис с овощами	150	3,70	4,90	35,90	202,65	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>655</i>	<i>11,57</i>	<i>15,95</i>	<i>76,82</i>	<i>502,55</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	90	11,52	19,98	1,35	231,30	№353-2021г.
	Рис с овощами	150	3,70	4,90	35,90	202,65	ТТК №82
	Чай с лимоном	200/15/5	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>745</i>	<i>21,55</i>	<i>30,98</i>	<i>88,79</i>	<i>727,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
	Батон	26	2,08	0,78	14,04	72,80	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>151</i>	<i>5,83</i>	<i>3,91</i>	<i>33,17</i>	<i>192,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 164</i>	<i>31,65</i>	<i>44,41</i>	<i>157,72</i>	<i>1 160,32</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>896</i>	<i>27,38</i>	<i>34,89</i>	<i>121,96</i>	<i>919,90</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	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	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>589</i>	<i>17,65</i>	<i>23,86</i>	<i>82,19</i>	<i>617,62</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	19	1,63	0,25	8,59	43,32	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>524</i>	<i>10,99</i>	<i>22,03</i>	<i>43,93</i>	<i>426,72</i>	
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.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	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	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>712</i>	<i>20,59</i>	<i>37,68</i>	<i>101,30</i>	<i>840,48</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	21	4,87	6,20	0,00	76,44	№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>275</i>	<i>6,64</i>	<i>9,42</i>	<i>30,90</i>	<i>235,94</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 113</i>	<i>28,65</i>	<i>45,89</i>	<i>126,13</i>	<i>1 044,34</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>987</i>	<i>27,23</i>	<i>47,09</i>	<i>132,20</i>	<i>1 076,42</i>	

Неделя 2

День 1

Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (колбаса)	35	4,48	7,77	0,53	89,95	№353-2021г.
	Омлет натуральный	80	8,03	8,96	1,43	118,50	№210-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,48</i>	<i>27,35</i>	<i>79,89</i>	<i>661,61</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	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	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПП
<i>Итого на обед</i>		<i>634</i>	<i>21,46</i>	<i>11,86</i>	<i>73,55</i>	<i>498,85</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.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,92	0,44	15,37	77,52	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>744</i>	<i>36,82</i>	<i>17,32</i>	<i>107,48</i>	<i>741,28</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	17/5/29	6,30	9,51	15,73	176,08	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>251</i>	<i>9,47</i>	<i>12,19</i>	<i>31,67</i>	<i>276,68</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 134</i>	<i>44,94</i>	<i>39,20</i>	<i>153,44</i>	<i>1 160,46</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>995</i>	<i>46,29</i>	<i>29,51</i>	<i>139,15</i>	<i>1 017,96</i>	

День 2

Завтрак (1-я смена)	Гречка по-купечески со свининой	50/125	14,70	36,00	20,90	467,00	ТТК №127
	Чай с лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,32	0,35	17,18	61,56	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>537</i>	<i>17,67</i>	<i>36,89</i>	<i>66,02</i>	<i>651,66</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	30	3,96	8,52	4,74	111,00	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	38	3,27	0,49	17,18	86,64	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>11,51</i>	<i>17,83</i>	<i>61,17</i>	<i>457,19</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)	150/20	3,08	4,82	20,78	139,25	№312;70-2015г.
	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	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>20,49</i>	<i>36,18</i>	<i>79,11</i>	<i>730,12</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/4/19	3,87	6,42	10,31	116,00	№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>363</i>	<i>4,46</i>	<i>6,96</i>	<i>38,05</i>	<i>237,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 162</i>	<i>29,19</i>	<i>54,72</i>	<i>127,19</i>	<i>1 108,85</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 113</i>	<i>24,95</i>	<i>43,14</i>	<i>117,16</i>	<i>967,22</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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>525</i>	<i>20,37</i>	<i>28,59</i>	<i>73,67</i>	<i>632,36</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из свеклы отварной*	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>600</i>	<i>12,07</i>	<i>16,24</i>	<i>54,84</i>	<i>419,10</i>	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы отварной*	70	0,99	4,21	5,78	64,96	№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.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,41	0,36	12,66	63,84	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>756</i>	<i>25,38</i>	<i>30,73</i>	<i>105,78</i>	<i>810,13</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	25/6/29	8,17	12,60	15,74	211,80	№3-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>267</i>	<i>8,30</i>	<i>12,62</i>	<i>30,94</i>	<i>273,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 125</i>	<i>32,44</i>	<i>44,83</i>	<i>128,51</i>	<i>1 051,46</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 023</i>	<i>33,67</i>	<i>43,34</i>	<i>136,72</i>	<i>1 083,93</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)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>14,02</i>	<i>24,77</i>	<i>51,84</i>	<i>493,81</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	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>629</i>	<i>14,60</i>	<i>21,74</i>	<i>66,32</i>	<i>527,32</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	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№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	33	2,84	0,43	14,92	75,24	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>788</i>	<i>27,37</i>	<i>42,18</i>	<i>107,36</i>	<i>927,59</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/20	1,66	5,68	10,89	102,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>342</i>	<i>2,76</i>	<i>5,93</i>	<i>35,21</i>	<i>211,65</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 133</i>	<i>28,62</i>	<i>46,51</i>	<i>118,17</i>	<i>1 021,13</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 130</i>	<i>30,13</i>	<i>48,11</i>	<i>142,56</i>	<i>1 139,24</i>	

День 5

Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/23	2,58	2,63	15,89	98,60	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/7	5,98	8,68	42,91	274,20	№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>12,37</i>	<i>14,45</i>	<i>92,92</i>	<i>552,80</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	35	5,33	7,77	5,36	112,70	№295-2015г.
	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	23	1,98	0,30	10,40	52,44	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>618</i>	<i>13,42</i>	<i>14,43</i>	<i>64,54</i>	<i>446,19</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.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Батон	14	1,12	0,42	7,56	39,20	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>724</i>	<i>24,18</i>	<i>28,32</i>	<i>98,60</i>	<i>751,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	12/18	2,03	2,09	12,49	77,76	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>360</i>	<i>2,62</i>	<i>2,63</i>	<i>40,23</i>	<i>198,86</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 188</i>	<i>25,79</i>	<i>28,87</i>	<i>157,46</i>	<i>998,99</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 084</i>	<i>26,80</i>	<i>30,95</i>	<i>138,84</i>	<i>950,51</i>	

Неделя 3

День 1

Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/5	6,51	7,15	29,85	210,00	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПР
	Груша свежая (порция)	115	0,46	0,35	11,85	54,05	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>549</i>	<i>15,34</i>	<i>19,88</i>	<i>71,36</i>	<i>527,51</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	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	190	0,52	0,19	23,75	98,80	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	26	2,24	0,34	11,75	59,28	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>736</i>	<i>25,09</i>	<i>40,96</i>	<i>93,22</i>	<i>850,68</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	5/13	1,08	4,02	7,09	69,40	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	115	0,46	0,35	11,85	54,05	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>333</i>	<i>1,61</i>	<i>4,38</i>	<i>33,93</i>	<i>183,45</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 189</i>	<i>30,59</i>	<i>42,07</i>	<i>137,81</i>	<i>1 060,96</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 069</i>	<i>26,70</i>	<i>45,34</i>	<i>127,15</i>	<i>1 034,13</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	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	165	4,02	5,91	40,35	230,67	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>519</i>	<i>16,01</i>	<i>25,78</i>	<i>77,27</i>	<i>606,79</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102-2015г.
	Капуста тушёная по-деревенски (свинина)	25/100	7,20	14,50	7,20	188,00	ТТК №128
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>557</i>	<i>14,41</i>	<i>19,15</i>	<i>49,89</i>	<i>439,56</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
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,98	0,30	10,40	52,44	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>764</i>	<i>25,12</i>	<i>39,18</i>	<i>88,19</i>	<i>822,69</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/4/25	4,35	6,60	13,55	132,80	№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>369</i>	<i>4,94</i>	<i>7,14</i>	<i>41,29</i>	<i>253,90</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 076</i>	<i>30,42</i>	<i>44,93</i>	<i>127,16</i>	<i>1 046,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 133</i>	<i>30,06</i>	<i>46,32</i>	<i>129,48</i>	<i>1 076,59</i>	

День 3

Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/40	20,41	17,34	47,73	415,40	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
	Итого за завтрак	510	23,40	18,78	91,67	620,50	
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	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПР
Итого за обед	636	12,06	17,47	62,27	463,88		
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)	180	0,11	0,00	23,90	96,12	№387-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПР
Итого за обед	722	20,75	31,06	86,99	720,96		
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	80/18	14,51	12,50	26,50	270,50	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Итого за полдник	298	14,58	12,52	41,50	330,50	
Итого за день (1-я смена)		1 146	35,46	36,25	153,94	1 084,38	
Итого за день (2-я смена)		1 020	35,33	43,58	128,50	1 051,46	

День 4

Завтрак (1-я смена)	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	№295-2015г.
	Пюре картофельное	170	3,47	5,44	23,16	155,55	№312-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>547</i>	<i>19,78</i>	<i>27,29</i>	<i>78,70</i>	<i>640,19</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	110	2,71	3,59	26,33	148,61	ТТК №82
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,32	0,35	12,20	61,56	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>617</i>	<i>10,03</i>	<i>15,78</i>	<i>65,79</i>	<i>450,77</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,72	4,67	9,73	92,28	№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	150	3,70	4,90	35,90	202,65	ТТК №82
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	38	3,27	0,49	17,18	86,64	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>21,22</i>	<i>30,91</i>	<i>89,04</i>	<i>724,82</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	ПП
	Батон	26	2,08	0,78	14,04	72,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>151</i>	<i>5,83</i>	<i>3,91</i>	<i>33,17</i>	<i>192,80</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 164</i>	<i>29,80</i>	<i>43,07</i>	<i>144,49</i>	<i>1 090,96</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>906</i>	<i>27,05</i>	<i>34,82</i>	<i>122,21</i>	<i>917,62</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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>569</i>	<i>25,40</i>	<i>15,43</i>	<i>85,92</i>	<i>584,31</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	41	3,53	0,53	18,53	93,48	ПП
		<i>701</i>	<i>14,56</i>	<i>19,23</i>	<i>80,00</i>	<i>561,33</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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>827</i>	<i>22,86</i>	<i>36,03</i>	<i>113,48</i>	<i>885,81</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сыр "Российский" (порциями)	21	4,87	6,20	0,00	76,44	№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>275</i>	<i>6,64</i>	<i>9,42</i>	<i>30,90</i>	<i>235,94</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 270</i>	<i>39,96</i>	<i>34,66</i>	<i>165,92</i>	<i>1 145,64</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 102</i>	<i>29,51</i>	<i>45,44</i>	<i>144,38</i>	<i>1 121,75</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 162	32,93	40,16	143,30	1 073,60	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 053	31,04	39,66	133,44	1 026,70	

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

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.