

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 2026-2027 учебного года**

Дата подписания « 28 » августа 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	30/15/30	9,72	11,99	16,65	215,70	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённной круп с маслом сливочным	200/8	5,22	8,78	27,64	210,40	№229-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Итого за завтрак		503	19,71	24,04	71,04	582,70	
Завтрак (1-я смена) (для раздаточной столовой)	Бутерброд с сыром	25/9/30	8,27	14,80	16,32	234,40	№3-2015г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённной круп с маслом сливочным	200/8	5,22	8,78	27,64	210,40	№229-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
Итого за завтрак		502	19,06	27,15	76,10	629,40	
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	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	34	2,92	0,44	15,37	77,52	ПР
Итого за обед		649	14,29	19,44	68,84	514,57	
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	150/30	5,88	5,01	30,69	191,70	№256;148-2021г.
	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
	Итого за обед	770	19,55	30,44	92,89	731,85	

Обед (2-я смена) (для раздаточной столовой)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>720</i>	<i>23,32</i>	<i>35,90</i>	<i>93,36</i>	<i>799,65</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/24	5,44	8,77	13,03	154,80	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>244</i>	<i>8,61</i>	<i>11,45</i>	<i>28,97</i>	<i>255,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 152</i>	<i>34,00</i>	<i>43,48</i>	<i>139,88</i>	<i>1 097,27</i>	
<i>Итого за день (1-я смена) (для раздаточной столовой)</i>		<i>1 151</i>	<i>33,35</i>	<i>46,59</i>	<i>144,95</i>	<i>1 143,97</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 014</i>	<i>28,15</i>	<i>41,88</i>	<i>121,86</i>	<i>987,25</i>	
<i>Итого за день (2-я смена) (для раздаточной столовой)</i>		<i>964</i>	<i>31,93</i>	<i>47,35</i>	<i>122,34</i>	<i>1 055,05</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за завтрак		530	17,29	10,30	77,26	471,05	
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
	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	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПР
Итого за обед		612	19,42	13,00	68,56	481,39	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	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	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		730	31,58	19,70	99,15	714,08	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	13/34	2,82	10,45	18,53	181,00	№1-2015г.
	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.
Итого за полдник		377	3,41	10,99	46,27	302,10	
Итого за день (1-я смена)		1 142	36,72	23,30	145,82	952,44	
Итого за день (2-я смена)		1 107	34,99	30,68	145,42	1 016,18	

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>	100/50	18,96	15,90	53,48	416,50	№223-2015г.
		120/30	13,86	13,38	51,96	374,34	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		505	21,55	17,19	94,72	607,60	
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	25	3,83	2,07	4,27	51,00	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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>		652	10,58	12,61	61,60	410,41	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№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 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	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
	<i>Итого за обед</i>	713	23,93	19,83	107,32	713,20	
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>	75/11	13,40	11,66	20,50	236,85	№223-2015г.
		80/17	9,15	8,89	32,42	241,01	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за полдник</i>		286	13,47	11,68	35,50	296,85	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		1 157	32,13	29,80	156,32	1 018,01	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		999	37,39	31,51	142,82	1 010,05	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	125	7,17	5,08	32,20	203,13	№302-2015г.
	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	ПР
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
Итого за завтрак		552	19,15	28,24	71,44	623,49	
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	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		615	10,58	14,64	67,24	448,51	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса) с соусом сметанным с томатом	70/40	9,66	17,54	3,86	211,94	№353-2021г.; №331-2015г.
	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
Итого за обед		765	19,48	28,72	90,79	705,75	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/23	1,90	5,77	12,51	110,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
Итого за полдник		350	3,05	6,03	37,23	222,20	
Итого за день (1-я смена)		1 167	29,73	42,88	138,68	1 072,00	
Итого за день (2-я смена)		1 115	22,52	34,74	128,02	927,95	

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	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.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
Итого за завтрак		618	19,03	26,55	92,91	691,60	
Завтрак (1-я смена) (для раздаточной столовой)	Котлета из свинины	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	135	5,00	4,46	26,60	166,05	№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	ПП
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
Итого за завтрак		550	20,16	26,07	83,50	651,05	
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	13	1,12	0,17	5,88	29,64	ПП
Итого на обед		518	10,48	21,95	41,22	413,04	
Обед (2-я смена)	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	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.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
Итого за обед		735	19,42	35,54	79,84	724,40	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	3/16	1,30	2,66	8,68	64,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
Итого за полдник		344	5,12	5,80	42,80	244,60	
Итого за день (1-я смена)		1 136	29,50	48,50	134,13	1 104,64	
Итого за день (1-я смена) (для раздаточной столовой)		1 068	30,63	48,02	124,72	1 064,09	
Итого за день (2-я смена)		1 079	24,54	41,34	122,64	969,00	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	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>530</i>	<i>22,12</i>	<i>29,62</i>	<i>65,09</i>	<i>615,20</i>	
Завтрак (1-я смена) (для раздаточной столовой)	Яйцо варёное; Колбасные изделия отварные (сосиски)	40/75	13,41	22,53	0,58	258,75	№209-2015г.; №353-2021г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510</i>	<i>20,07</i>	<i>28,85</i>	<i>69,49</i>	<i>617,82</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	20	6,88	1,52	2,64	51,66	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>625</i>	<i>19,40</i>	<i>11,43</i>	<i>71,09</i>	<i>476,81</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	50/40	17,89	5,80	9,41	161,19	ТТК №18; №331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>758</i>	<i>34,12</i>	<i>19,29</i>	<i>102,70</i>	<i>735,14</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/24	5,44	8,77	13,03	154,80	№3-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>244</i>	<i>8,61</i>	<i>11,45</i>	<i>28,97</i>	<i>255,40</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 155</i>	<i>41,52</i>	<i>41,04</i>	<i>136,18</i>	<i>1 092,01</i>	
<i>Итого за день (1-я смена) (для раздаточной столовой)</i>		<i>1 135</i>	<i>39,47</i>	<i>40,27</i>	<i>140,58</i>	<i>1 094,63</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 002</i>	<i>42,73</i>	<i>30,74</i>	<i>131,68</i>	<i>990,54</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	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>532</i>	<i>17,07</i>	<i>36,80</i>	<i>57,88</i>	<i>635,70</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	4,76	10,08	5,81	133,00	ТТК №104
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>11,22</i>	<i>18,64</i>	<i>55,90</i>	<i>442,65</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	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	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.
	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>735</i>	<i>20,95</i>	<i>36,51</i>	<i>90,14</i>	<i>775,40</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	13/34	2,82	10,45	18,53	181,00	№1-2015г.
	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>377</i>	<i>3,41</i>	<i>10,99</i>	<i>46,27</i>	<i>302,10</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 147</i>	<i>28,29</i>	<i>55,44</i>	<i>113,78</i>	<i>1 078,35</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 112</i>	<i>24,36</i>	<i>47,50</i>	<i>136,41</i>	<i>1 077,50</i>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	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	ПП
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
Итого за завтрак		555	17,25	18,86	73,97	539,82	
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.
	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.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,10	0,47	16,27	82,08	ПП
Итого за обед		569	13,16	14,71	64,08	448,18	
Обед (2-я смена)	Салат из свеклы отварной*	90	1,27	5,41	7,43	83,52	№52-2015г.
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
Итого за обед		760	24,63	28,99	86,70	712,05	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/23	1,90	5,77	12,51	110,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
Итого за полдник		350	3,05	6,03	37,23	222,20	
Итого за день (1-я смена)		1 124	30,41	33,56	138,05	988,00	
Итого за день (2-я смена)		1 110	27,68	35,01	123,93	934,25	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
Итого за завтрак		506	18,88	34,37	80,56	710,00	
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.
	Мясо тушёное (свинина)	20/20	4,23	11,27	1,02	122,00	№256-2015г.
	или гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№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	18	1,55	0,23	8,14	41,04	ПР
Итого за обед		608	13,38	20,50	60,85	489,29	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	45/45	9,52	25,35	2,30	274,50	№256-2015г.
	или гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		755	24,95	38,02	100,29	851,90	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	12/25	2,59	2,30	16,27	97,36	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.
Итого за полдник		367	3,18	2,84	44,01	218,46	
Итого за день (1-я смена)		1 114	32,26	54,87	141,41	1 199,29	
Итого за день (2-я смена)		1 122	28,13	40,86	144,30	1 070,36	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	18/27	3,04	3,13	18,74	116,64	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.
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>575</i>	<i>12,82</i>	<i>13,50</i>	<i>95,75</i>	<i>557,64</i>	
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 рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,84	0,43	14,92	75,24	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>628</i>	<i>13,50</i>	<i>12,79</i>	<i>74,26</i>	<i>477,34</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	70/40	11,36	17,54	13,53	257,44	№295,331-2015г.
	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	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>23,10</i>	<i>26,18</i>	<i>96,61</i>	<i>726,34</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	3/16	1,30	2,66	8,68	64,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>344</i>	<i>5,12</i>	<i>5,80</i>	<i>42,80</i>	<i>244,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 203</i>	<i>26,32</i>	<i>26,29</i>	<i>170,00</i>	<i>1 034,98</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 099</i>	<i>28,23</i>	<i>31,98</i>	<i>139,42</i>	<i>970,94</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	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.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	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
Итого за завтрак		575	15,90	19,29	86,47	588,60	
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.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	30/25	3,48	8,06	5,81	111,50	№279,331-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		685	16,49	19,51	80,91	573,40	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов) (для раздаточной столовой)	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.
	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	26	2,24	0,34	11,75	59,28	ПР
Итого за обед		631	15,67	19,92	70,53	531,43	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		805	24,31	36,14	111,24	881,60	

Обед (2-я смена) (для раздаточной столовой)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	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.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	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>735</i>	<i>26,44</i>	<i>37,08</i>	<i>108,85</i>	<i>886,10</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/23	1,90	5,77	12,51	110,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г.
<i>Итого за полдник</i>		<i>350</i>	<i>3,05</i>	<i>6,03</i>	<i>37,23</i>	<i>222,20</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 260</i>	<i>32,39</i>	<i>38,79</i>	<i>167,38</i>	<i>1 162,00</i>	
<i>Итого за день (1-я смена) (для раздаточной столовой)</i>		<i>1 206</i>	<i>31,57</i>	<i>39,20</i>	<i>157,00</i>	<i>1 120,03</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 155</i>	<i>27,36</i>	<i>42,17</i>	<i>148,47</i>	<i>1 103,80</i>	
<i>Итого за день (2-я смена) (для раздаточной столовой)</i>		<i>1 085</i>	<i>29,48</i>	<i>43,11</i>	<i>146,08</i>	<i>1 108,30</i>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		517	17,44	21,38	77,31	572,10	
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)	20/80	5,76	11,60	5,76	150,40	ТТК №128
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР
Итого за обед		605	15,76	21,43	67,56	541,77	
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 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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		745	23,77	35,11	77,80	730,65	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/25	4,81	6,47	13,54	133,48	№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.
Итого за полдник		370	5,40	7,01	41,28	254,58	
Итого за день (1-я смена)		1 122	33,20	42,81	144,87	1 113,87	
Итого за день (2-я смена)		1 115	29,17	42,12	119,07	985,23	

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>	100/50	18,96	15,90	53,48	416,50	№223-2015г.
		120/30	13,86	13,38	51,96	374,34	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г.
Итого за завтрак		505	21,55	17,19	94,72	607,60	
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	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
Итого за обед		625	11,81	17,11	60,54	452,66	
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	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано- пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
Итого за обед		730	21,01	31,08	90,75	736,98	
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>	75/11	13,40	11,66	20,50	236,85	№223-2015г.
		80/17	9,15	8,89	32,42	241,01	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за полдник		286	13,47	11,68	35,50	296,85	
Итого за день (1-я смена)		1 130	33,36	34,30	155,26	1 060,26	
Итого за день (2-я смена)		1 016	34,47	42,76	126,25	1 033,83	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
Итого за завтрак		535	25,42	13,79	83,56	562,16	
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.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	25	2,78	5,98	0,10	65,25	№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	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПП
Итого за обед		656	11,01	16,22	75,94	502,33	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
Итого за обед		705	20,53	30,31	86,40	708,21	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	12/3/25	4,81	6,47	13,54	133,48	№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.
Итого за полдник		370	5,40	7,01	41,28	254,58	
Итого за день (1-я смена)		1 191	36,43	30,01	159,50	1 064,49	
Итого за день (2-я смена)		1 075	25,93	37,32	127,68	962,79	

День 5							
Завтрак (1-я смена)	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№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
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>17,14</i>	<i>24,39</i>	<i>73,91</i>	<i>585,75</i>	
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.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	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	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПР
		<i>571</i>	<i>12,31</i>	<i>19,07</i>	<i>59,45</i>	<i>463,08</i>	
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.
	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>730</i>	<i>21,04</i>	<i>36,39</i>	<i>88,53</i>	<i>772,85</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей- инвалидов)	Бутерброд с маслом	3/16	1,30	2,66	8,68	64,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Йогурт питьевой	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>344</i>	<i>5,12</i>	<i>5,80</i>	<i>42,80</i>	<i>244,60</i>	
<i>Итого за день (1-я смена)</i>		<i>1 116</i>	<i>29,45</i>	<i>43,46</i>	<i>133,36</i>	<i>1 048,83</i>	
<i>Итого за день (2-я смена)</i>		<i>1 074</i>	<i>26,17</i>	<i>42,19</i>	<i>131,34</i>	<i>1 017,45</i>	
Среднее значение за период (1-я смена)		1 154	32,38	39,24	144,97	1 072,43	
Среднее значение за период (1-я смена) (для раздаточной столовой)		1 145	32,22	39,39	144,29	1 070,22	
Среднее значение за период (2-я смена)		1 080	29,45	38,19	132,62	1 003,81	
Среднее значение за период (2-я смена) (для раздаточной столовой)		1 072	29,85	38,61	132,49	1 008,63	

*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.