****

|  |
| --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
| **Возрастная категория:** 7-11 лет |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры | ХЕ (хлебные единицы) 1 ХЕ = 10 г углеводов |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |
| День 1 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *20* | *0,41* | *0,58* | *1,96* | *14,72* | №306-2015г. | 0 |
| Филе цыплёнка запечённое | 90 | 30,96 | 6,84 | 11,88 | 232,47 | ТТК №18 | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | №309-2015г. | 3 |
| Чай с лимоном (без сахара) | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 1,00 | №686-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,38 | 0,21 | 7,23 | 36,48 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |  | *38,71* | *11,68* | *48,04* | *451,60* |  | *5* |
|  | *38,46* | *12,15* | *47,71* | *453,12* |  | *5* |
| Завтрак (2-й вариант) | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *20* | *0,41* | *0,58* | *1,96* | *14,72* | №306-2015г. | 0 |
| Пельмени мясные отварные с маслом | 200/8 | 12,16 | 24,61 | 39,71 | 428,90 | №392-2015г. | 4 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |  | *14,31* | *24,92* | *48,77* | *477,30* |  | *5* |
|  | *14,07* | *25,39* | *48,45* | *478,82* |  | *5* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 105,95 | №88-2015г. | 1 |
| Котлета из свинины | 40 | 5,39 | 11,13 | 5,67 | 145,60 | №268-2015г. | 1 |
| Рис отварной | 90 | 2,19 | 3,22 | 22,01 | 125,82 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *11,53* | *21,06* | *44,98* | *423,97* |  | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***50,24*** | ***32,75*** | ***93,02*** | ***875,57*** |  | ***9*** |
|  | ***49,99*** | ***33,21*** | ***92,70*** | ***877,09*** |  | ***9*** |
| ***Итого за день(2-й вариант)(1-я смена)*** |  | ***25,84*** | ***45,99*** | ***93,76*** | ***901,27*** |  | ***9*** |
|  | ***25,59*** | ***46,45*** | ***93,43*** | ***902,79*** |  | ***9*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 105,95 | №88-2015г. | 1 |
| Котлета из свинины | 75 | 10,11 | 20,87 | 10,64 | 273,00 | №268-2015г. | 1 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | №386-2015г. | 2 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 31 | 2,67 | 0,40 | 14,01 | 70,68 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *23,34* | *35,65* | *91,12* | *789,43* |  | *9* |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 4/18 | 1,47 | 3,44 | 9,77 | 76,80 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *2,47* | *4,24* | *29,37* | *171,80* |  | *3* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***25,81*** | ***39,89*** | ***120,49*** | ***961,23*** |  | ***12*** |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 150/8 | 26,25 | 28,90 | 24,82 | 463,80 | №223-2015г. | 2 |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с маслом* | *175/7* | *18,96* | *24,33* | *43,49* | *467,43* | ТТК №23 | 4 |
| Кофейный напиток с молоком (без сахара) | 200 | 3,17 | 2,68 | 4,01 | 52,80 | №379-2015г. | 0 |
| *Итого за завтрак* |  | *29,42* | *31,58* | *28,84* | *516,60* |  | *3* |
|  | *22,12* | *27,00* | *47,51* | *520,23* |  | *5* |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *20* | *0,58* | *0,54* | *1,16* | *11,84* | №306-2015г. | 0 |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. | 2 |
| Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 120/8 | 7,08 | 7,64 | 31,89 | 224,00 | №171-2015г. | 3 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *12,12* | *10,84* | *61,01* | *402,00* |   | *6* |
|   | *12,35* | *11,34* | *61,22* | *407,84* |   | *6* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***41,54*** | ***42,42*** | ***89,85*** | ***918,60*** |  | **9** |
|  | ***34,47*** | ***38,34*** | ***108,72*** | ***928,07*** |  | **11** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 3,00 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. | 0 |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. | 2 |
| Гуляш из говядины | 35/35 | 10,19 | 11,75 | 2,02 | 154,70 | №260-2015г. | 0 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 125 | 7,17 | 5,08 | 32,20 | 203,13 | №302-2015г. | 3 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 19 | 1,52 | 0,57 | 10,26 | 53,20 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *24,17* | *20,64* | *75,39* | *597,43* |  | *8* |
|  | *24,28* | *20,89* | *75,49* | *600,35* |  | *8* |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 17/5/30 | 6,38 | 9,54 | 16,27 | 178,88 | №3-2015г. | 2 |
| Кофейный напиток с молоком (без сахара) | 200 | 3,17 | 2,68 | 4,01 | 52,80 | №379-2015г. | 0 |
| *Итого за полдник* |  | *9,55* | *12,22* | *20,28* | *231,68* |  | *2* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***33,72*** | ***32,86*** | ***95,67*** | ***829,11*** |  | ***10*** |
|  | ***33,83*** | ***33,11*** | ***95,77*** | ***832,03*** |  | ***10*** |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 3,00 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. | 0 |
| Филе горбуши запечённое | 60 | 14,10 | 5,94 | 2,28 | 119,10 | ТТК №15 | 0 |
|  *или филе минтая запечённое* | *60* | *10,56* | *3,72* | *2,28* | *85,20* | ТТК №16 | 0 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,63 | 91,50 | №312-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 2,32 | 0,35 | 12,20 | 61,56 | ПР | 1 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за завтрак* |   | *19,64* | *10,32* | *48,19* | *370,16* |  | *5* |
|  | *16,21* | *8,34* | *48,29* | *339,18* |  | *5* |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 40 | 5,60 | 8,88 | 5,60 | 124,48 | ТТК №26 | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 90 | 3,31 | 2,71 | 15,87 | 101,07 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,89 | 0,29 | 9,94 | 50,16 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *13,02* | *16,97* | *43,39* | *383,96* |  | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***32,66*** | ***27,28*** | ***91,58*** | ***754,12*** |  | ***9*** |
|  | ***29,23*** | ***25,31*** | ***91,68*** | ***723,14*** |  | ***9*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *20* | *0,41* | *0,58* | *1,96* | *14,72* | №306-2015г. | 0 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 90 | 12,60 | 19,98 | 12,60 | 280,08 | ТТК №26 | 1 |
| Макароны отварные с сыром | 120/6/10 | 6,90 | 7,81 | 25,58 | 200,80 | №204-2015г. | 3 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,98 | 0,30 | 10,40 | 52,44 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *25,96* | *33,90* | *73,64* | *710,77* |   | *7* |
|  | *25,71* | *34,36* | *73,32* | *712,29* |   | *7* |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 4/18 | 1,47 | 3,44 | 9,77 | 76,80 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *2,47* | *4,24* | *29,37* | *171,80* |   | *3* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***28,43*** | ***38,14*** | ***103,01*** | ***882,57*** |  | ***10*** |
|  | ***28,18*** | ***38,60*** | ***102,69*** | ***884,09*** |  | ***10*** |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | №71-2015г. | 0 |
| Бефстроганов | 40/40 | 12,16 | 18,48 | 4,10 | 232,00 | №250-2015г. | 0 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 18 | 1,55 | 0,23 | 8,14 | 41,04 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |  | *16,55* | *22,33* | *37,26* | *417,44* |   | 4 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью\*  | 50 | 0,66 | 1,62 | 3,23 | 30,20 | №45-2015г. | 0 |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *15* | *0,11* | *0,02* | *0,29* | *1,80* | №71-2015г. | 0 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. | 1 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 30/75 | 7,38 | 17,70 | 9,95 | 229,80 | №259-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 18 | 1,55 | 0,23 | 8,14 | 41,04 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *12,17* | *24,64* | *34,31* | *419,04* |   | 3 |
|  | *11,62* | *23,03* | *31,36* | *390,64* |   | 3 |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***28,72*** | ***46,96*** | ***71,57*** | ***836,48*** |  | ***7*** |
|  | ***28,17*** | ***45,35*** | ***68,62*** | ***808,08*** |  | ***7*** |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. | 1 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 26 | 2,24 | 0,34 | 11,75 | 59,28 | ПР | 1 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за обед* |  | *19,52* | *36,32* | *71,73* | *710,28* |   | 7 |
| Полдник | Бутерброд с сыром (без масла) | 4/24 | 2,85 | 1,90 | 12,96 | 81,76 | №3-2015г. | 1 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *7,35* | *5,65* | *35,91* | *225,76* |   | 4 |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***26,87*** | ***41,97*** | ***107,64*** | ***936,04*** |  | ***11*** |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 65 | 10,88 | 11,92 | 8,53 | 187,20 | №269-2015г. | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,05 | 3,31 | 19,39 | 123,53 | №309-2015г. | 2 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |  | *20,72* | *19,18* | *57,65* | *488,93* |  | *6* |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 35 | 0,39 | 0,07 | 1,33 | 7,70 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *10* | *0,21* | *0,29* | *0,98* | *7,36* | №306-2015г. | 0 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Плов "Школьный" из цыплят-бройлер | 20/50 | 7,00 | 7,05 | 12,25 | 140,35 | ТТК №20 | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 17 | 1,46 | 0,22 | 7,68 | 38,76 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *10,98* | *13,01* | *32,38* | *299,66* |  | *3* |
|  | *10,80* | *13,23* | *32,03* | *299,32* |  | *3* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***31,70*** | ***32,19*** | ***90,03*** | ***788,59*** |  | ***9*** |
|  | ***31,52*** | ***32,41*** | ***89,68*** | ***788,25*** |  | ***9*** |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Плов "Школьный" из цыплят-бройлер | 60/150 | 21,00 | 21,15 | 36,75 | 421,05 | ТТК №20 | 4 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) (без сахара) | 200 | 0,70 | 0,00 | 5,20 | 23,60 | ТТК №89 | 1 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР | 2 |
| *Итого за обед* |   | *28,67* | *27,94* | *81,94* | *703,70* |   | 8 |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 4/18 | 1,47 | 3,44 | 9,77 | 76,80 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *2,47* | *4,24* | *29,37* | *171,80* |  | *3* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***31,14*** | ***32,18*** | ***111,31*** | ***875,50*** |  | **11** |

|  |
| --- |
| Неделя 2 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/8/24 | 6,62 | 12,42 | 13,06 | 192,80 | №3-2015г. | 1 |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | 6,97 | 40,03 | 256,00 | №173-2015г. | 4 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Груша свежая (порция) | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 65,80 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за завтрак* |   | *15,54* | *19,81* | *67,51* | *515,60* |   | *7* |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. | 2 |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины | 40 | 4,75 | 6,61 | 6,72 | 105,44 | ТТК №25 | 1 |
| Рис отварной | 105 | 2,56 | 3,76 | 25,68 | 146,79 | №304-2015г | 3 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,89 | 0,29 | 9,94 | 50,16 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *11,74* | *13,49* | *59,21* | *417,39* |  | *6* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***27,28*** | ***33,30*** | ***126,73*** | ***932,99*** |  | ***13*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 55 | 0,61 | 0,11 | 2,09 | 12,10 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *15* | *0,31* | *0,44* | *1,47* | *11,04* | №306-2015г. | 0 |
| Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. | 2 |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины | 90 | 10,68 | 14,88 | 15,12 | 237,24 | ТТК №25 | 2 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 2,75 | 0,42 | 14,46 | 72,96 | ПР | 1 |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за обед* |   | *20,49* | *22,48* | *88,31* | *652,00* |   | *9* |
|  | *20,20* | *22,80* | *87,69* | *650,94* |   | *9* |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 25/8/28 | 8,10 | 14,02 | 15,22 | 222,20 | №3-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| *Итого за полдник* |  | *8,30* | *14,02* | *15,22* | *223,20* |   | 2 |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***28,80*** | ***36,49*** | ***103,53*** | ***875,20*** |  | ***10*** |
|  | ***28,50*** | ***36,82*** | ***102,91*** | ***874,14*** |  | ***10*** |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Бутерброд с рыбой красной сл/с | 17/20 | 5,43 | 2,73 | 10,80 | 90,34 | ТТК №54 | 1 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | №295-2015г. | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,05 | 3,31 | 19,39 | 123,53 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |  | *18,57* | *17,33* | *44,63* | *410,07* |   | *4* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. | 1 |
| Филе горбуши запечённое | 30 | 7,05 | 2,97 | 1,14 | 59,55 | ТТК №15 | 0 |
| Пюре картофельное | 90 | 1,84 | 2,88 | 12,26 | 82,35 | №312-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *13,13* | *11,88* | *32,79* | *297,75* |  | *3* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***31,70*** | ***29,21*** | ***77,42*** | ***707,82*** |  | ***8*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *25* | *0,72* | *0,68* | *1,45* | *14,80* | №306-2015г. | 0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. | 1 |
| Филе горбуши запечённое | 70 | 16,45 | 6,93 | 2,66 | 138,95 | ТТК №15 | 0 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | №312-2015г. | 2 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) (без сахара) | 200 | 0,70 | 0,00 | 5,20 | 23,60 | ТТК №89 | 1 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *25,67* | *17,46* | *55,53* | *490,40* |   | *6* |
|  | *25,97* | *18,08* | *55,84* | *498,00* |   | *6* |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 12/4/22 | 4,58 | 7,10 | 11,93 | 131,68 | №3-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за полдник* |  | *5,06* | *7,31* | *19,14* | *165,58* |   | *2* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***30,72*** | ***24,77*** | ***74,68*** | ***655,98*** |  | ***7*** |
|  | ***31,02*** | ***25,39*** | ***74,98*** | ***663,58*** |  | ***7*** |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Икра кабачковая | 45 | 1,23 | 3,23 | 6,55 | 60,21 | ПР | 1 |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 | 3 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 14 | 1,20 | 0,18 | 6,33 | 31,92 | ПР | 1 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за завтрак* |   | *21,39* | *21,32* | *54,84* | *504,21* |   | *5* |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. | 2 |
| Запеканка из творога с маслом сливочным | 60/2 | 10,49 | 10,69 | 9,91 | 177,60 | №223-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *18,33* | *16,29* | *37,75* | *383,85* |  | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***39,72*** | ***37,61*** | ***92,59*** | ***888,06*** |  | ***9*** |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. | 2 |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым | 150/10 | 26,27 | 30,35 | 24,85 | 477,00 | №223-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 2,32 | 0,35 | 12,20 | 61,56 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *35,48* | *36,42* | *61,69* | *729,81* |   | 6 |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 5/19 | 1,56 | 4,20 | 10,33 | 86,20 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за полдник* |  | *3,02* | *4,48* | *21,67* | *147,40* |   | 2 |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***38,50*** | ***40,90*** | ***83,35*** | ***877,21*** |  | **8** |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *25* | *0,72* | *0,68* | *1,45* | *14,80* | №306-2015г. | 0 |
| Филе минтая запечённое | 90 | 15,84 | 5,58 | 3,42 | 127,80 | ТТК №16 | 0 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 115 | 1,96 | 4,03 | 14,72 | 102,81 | ТТК №13 | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,89 | 0,29 | 9,94 | 50,16 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |   | *20,31* | *9,95* | *29,22* | *288,97* |  | *3* |
|  | *20,61* | *10,57* | *29,53* | *296,57* |   | *3* |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Филе цыплёнка тушёное | 25/25 | 7,80 | 4,20 | 1,65 | 75,60 | ТТК №48 | 0 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,05 | 3,31 | 19,39 | 123,53 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,38 | 0,21 | 7,23 | 36,48 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *15,35* | *13,39* | *39,39* | *348,46* |  | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***35,66*** | ***23,34*** | ***68,61*** | ***637,43*** |  | ***7*** |
|  | ***35,96*** | ***23,96*** | ***68,92*** | ***645,03*** |  | ***7*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | №71-2015г. | 0 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Филе цыплёнка тушёное | 40/40 | 12,48 | 6,72 | 2,64 | 120,96 | ТТК №48 | 0 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,30 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 2,41 | 0,36 | 12,66 | 63,84 | ПР | 1 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г | 1 |
| *Итого за обед* |  | *23,71* | *16,59* | *65,38* | *523,15* |   | 7 |
| Полдник | Бутерброд с сыром (без масла) | 4/24 | 2,85 | 1,90 | 12,96 | 81,76 | №3-2015г. | 1 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *7,35* | *5,65* | *35,91* | *225,76* |   | *4* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***31,06*** | ***22,24*** | ***101,29*** | ***748,91*** |  | ***10*** |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 4,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *15* | *0,43* | *0,41* | *0,87* | *8,88* | №306-2015г. | 0 |
| Гуляш из свинины | 40/40 | 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,20 | №260-2015г. | 0 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 115 | 6,59 | 4,67 | 29,63 | 186,88 | №302-2015г. | 3 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 18 | 1,55 | 0,23 | 8,14 | 41,04 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |  | *21,40* | *31,24* | *63,69* | *623,32* |  | *6* |
|  | *21,58* | *31,62* | *63,89* | *628,00* |  | *6* |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 35 | 5,33 | 7,77 | 5,36 | 112,70 | №295-2015г. | 1 |
| Рис отварной | 90 | 2,19 | 3,22 | 22,01 | 125,82 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *11,46* | *16,34* | *48,39* | *392,37* |  | *5* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***32,85*** | ***47,59*** | ***112,08*** | ***1 015,69*** |  | ***11*** |
|  | ***33,04*** | ***47,96*** | ***112,28*** | ***1 020,37*** |  | ***11*** |
| Обед | Бутерброд с рыбой красной сл/с | 10/20 | 3,85 | 1,85 | 10,80 | 76,20 | ТТК №54 | 1 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. | 1 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 2,06 | 0,31 | 10,85 | 54,72 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *21,66* | *25,72* | *76,14* | *630,27* |   | 8 |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 25/8/28 | 8,10 | 14,02 | 15,22 | 222,20 | №3-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| *Итого за полдник* |  | *8,30* | *14,02* | *15,22* | *223,20* |   | *2* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***29,96*** | ***39,73*** | ***91,37*** | ***853,47*** |  | ***9*** |

|  |
| --- |
| Неделя 3 |
| День 1 |
| Завтрак | Сыр "Российский" (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | №15-2015г. | 0 |
| Омлет натуральный | 105 | 10,70 | 11,95 | 1,91 | 158,00 | №210-2015г. | 0 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 3,10 | 0,47 | 16,27 | 82,08 | ПР | 2 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за завтрак* |  | *19,44* | *19,12* | *37,78* | *407,88* |  | *4* |
| Завтрак (2-й вариант) | Яйцо варёное | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | №209-2015г. | 0 |
| Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | ТТК №48 | 0 |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,16 | 134,76 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР | 1 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |   | *25,27* | *15,37* | *53,24* | *458,06* |   | *5* |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. | 2 |
| Котлета (особая) из говядины и свинины | 25 | 4,19 | 4,59 | 3,28 | 72,00 | №269-2015г. | 0 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 90 | 5,16 | 3,66 | 23,18 | 146,25 | №302-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 17 | 1,46 | 0,22 | 7,68 | 38,76 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *16,50* | *13,73* | *50,68* | *406,26* |  | *5* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***35,93*** | ***32,85*** | ***88,47*** | ***814,14*** |  | ***9*** |
| ***Итого за день(2-й вариант)(1-я смена)*** |  | ***41,77*** | ***29,10*** | ***103,92*** | ***864,32*** |  | ***10*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *20* | *0,41* | *0,58* | *1,96* | *14,72* | №306-2015г. | 0 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. | 2 |
| Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. | 1 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | №302-2015г. | 3 |
| Напиток из плодов шиповника (без сахара) | 200 | 0,68 | 0,28 | 0,80 | 8,20 | №388-2015г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *27,67* | *22,73* | *80,38* | *652,70* |  | *8* |
|  | *27,42* | *23,19* | *80,05* | *654,22* |  | *8* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 4/18 | 1,47 | 3,44 | 9,77 | 76,80 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *2,47* | *4,24* | *29,37* | *171,80* |  | *3* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***30,15*** | ***26,97*** | ***109,75*** | ***824,50*** |  | ***11*** |
|  | ***29,90*** | ***27,43*** | ***109,43*** | ***826,02*** |  | ***11*** |

|  |
| --- |
| День 2 |
| Завтрак | Бутерброд с рыбой красной сл/с | 15/26 | 5,46 | 2,66 | 14,04 | 103,10 | ТТК №54 | 1 |
| Котлета из свинины | 65 | 8,76 | 18,08 | 9,22 | 236,60 | №268-2015г. | 1 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| *Итого за завтрак* |  | *16,85* | *24,32* | *47,71* | *480,50* |  | *5* |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. | 1 |
| Филе цыплёнка запечённое | 30 | 10,32 | 2,28 | 3,96 | 77,49 | ТТК №18 | 0 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 100 | 1,70 | 3,50 | 12,80 | 89,40 | ТТК №13 | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,63 | 0,25 | 8,59 | 43,32 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *16,24* | *11,10* | *38,34* | *328,21* |   | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***33,09*** | ***35,43*** | ***86,06*** | ***808,71*** |  | ***9*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,48 | 3,00 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. | 0 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. | 1 |
| Филе цыплёнка "Пикантное" | 100 | 21,08 | 12,31 | 1,85 | 202,31 | ТТК №81 | 0 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 100 | 1,70 | 3,50 | 12,80 | 89,40 | ТТК №13 | 1 |
| Компот из свежих яблок (без сахара) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,93 | 18,60 | №342-2015г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 2,06 | 0,31 | 10,85 | 54,72 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *28,76* | *21,83* | *50,99* | *527,03* |   | 5 |
|  | *28,87* | *22,08* | *51,10* | *529,95* |   | 5 |
| Полдник | Бутерброд с сыром | 25/8/28 | 8,10 | 14,02 | 15,22 | 222,20 | №3-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| *Итого за полдник* |  | *8,30* | *14,02* | *15,22* | *223,20* |   | *2* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***37,06*** | ***35,85*** | ***66,22*** | ***750,23*** |  | ***7*** |
|  | ***37,18*** | ***36,09*** | ***66,32*** | ***753,15*** |  | ***7*** |

|  |
| --- |
| День 3 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | №71-2015г. | 0 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,38 | 0,21 | 7,23 | 36,48 | ПР | 1 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г | 1 |
|  *или фрукт свежий (мандарин)* | *100* | *0,80* | *0,20* | *7,50* | *38,00* | №338-2015г | 1 |
| *Итого за завтрак* |   | *15,42* | *30,03* | *35,91* | *485,48* |   | *4* |
|  | *14,96* | *29,95* | *32,07* | *463,28* |   | *3* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. | 1 |
| Котлета из свинины | 50 | 6,74 | 13,91 | 7,09 | 182,00 | №268-2015г. | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 85 | 3,13 | 2,56 | 14,99 | 95,46 | №309-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,63 | 0,25 | 8,59 | 43,32 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |   | *13,60* | *22,42* | *38,75* | *419,63* |   | *4* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |   | ***29,01*** | ***52,44*** | ***74,66*** | ***905,11*** |  | ***7*** |
|  | ***28,55*** | ***52,36*** | ***70,82*** | ***882,91*** |  | ***7*** |
| Обед | Бутерброд с рыбой красной сл/с | 15/20 | 4,98 | 2,48 | 10,80 | 86,30 | ТТК №54 | 1 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. | 1 |
| Котлета из свинины | 50 | 6,74 | 13,91 | 7,09 | 182,00 | №268-2015г. | 1 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,30 | №309-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,98 | 0,30 | 10,40 | 52,44 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *21,07* | *25,99* | *64,80* | *587,89* |   | *6* |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 5/19 | 1,56 | 4,20 | 10,33 | 86,20 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г | 1 |
|  *или фрукт свежий (мандарин)* | *100* | *0,80* | *0,20* | *7,50* | *38,00* | №338-2015г | 1 |
| *Итого за полдник* |   | *3,02* | *4,48* | *21,67* | *147,40* |   | *2* |
|  | *2,56* | *4,40* | *17,83* | *125,20* |   | *2* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***24,09*** | ***30,47*** | ***86,46*** | ***735,29*** |  | ***9*** |
|  | ***23,63*** | ***30,39*** | ***82,62*** | ***713,09*** |  | ***8*** |

|  |
| --- |
| День 4 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 17/5/31 | 6,46 | 9,57 | 16,81 | 181,68 | №3-2015г. | 2 |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. | 1 |
| Капуста тушёная свежая  | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №203-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| *Итого за завтрак* |   | *23,46* | *34,41* | *44,73* | *585,13* |   | *4* |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Гуляш из свинины | 20/20 | 4,26 | 11,28 | 1,16 | 123,60 | №260-2015г. | 0 |
|  *или Мясо тушёное (свинина)* | *20/20* | *4,23* | *11,27* | *1,02* | *122,00* | №256-2015г | 0 |
| Рис отварной | 95 | 2,31 | 3,40 | 23,23 | 132,81 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 2,06 | 0,31 | 10,85 | 54,72 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *10,85* | *20,08* | *47,22* | *419,38* |  | *5* |
|  | *10,83* | *20,07* | *47,09* | *417,78* |  | *5* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***34,31*** | ***54,49*** | ***91,95*** | ***1 004,51*** |  | ***9*** |
|  | ***34,29*** | ***54,48*** | ***91,82*** | ***1 002,91*** |  | ***9*** |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. | 1 |
| Гуляш из свинины | 45/45 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | №260-2015г. | 0 |
|  *или Мясо тушёное (свинина)* | *45/45* | *9,52* | *25,35* | *2,30* | *274,50* | №256-2015г | 0 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | №304-2015г | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР | 1 |
| Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г |   |
|  *или фрукт свежий (мандарин)* | *100* | *0,80* | *0,20* | *7,50* | *38,00* | №338-2015г | 1 |
| *Итого за обед* |   | *19,27* | *35,16* | *72,04* | *696,75* |   | 7 |
|   | *18,75* | *35,07* | *67,90* | *670,95* |   | 7 |
| Полдник | Бутерброд с сыром (без масла) | 4/24 | 2,85 | 1,90 | 12,96 | 81,76 | №3-2015г. | 1 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *7,35* | *5,65* | *35,91* | *225,76* |   | *4* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***26,62*** | ***40,81*** | ***107,95*** | ***922,51*** |  | ***11*** |
|  | ***26,10*** | ***40,72*** | ***103,81*** | ***896,71*** |  | ***10*** |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 4,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *15* | *0,43* | *0,41* | *0,87* | *8,88* | №306-2015г. | 0 |
| Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №265-2015г. | 3 |
| Биойогурт питьевой "Славянский" | 150 | 4,50 | 3,75 | 22,95 | 144,00 | ПР | 2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,98 | 0,30 | 10,40 | 52,44 | ПР | 1 |
| *Итого за завтрак* |   | *19,34* | *32,25* | *59,90* | *608,64* |  | *6* |
|  | *19,53* | *32,63* | *60,10* | *613,32* |  | *6* |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Филе минтая запечённое | 25 | 4,40 | 1,55 | 0,95 | 35,50 | ТТК №16 | 0 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | №312-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,38 | 0,21 | 7,23 | 36,48 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *10,16* | *10,95* | *34,28* | *285,48* |  | *3* |
| ***Итого за день(1-я смена)*** |  | ***29,50*** | ***43,20*** | ***94,18*** | ***894,12*** |  | ***9*** |
|  | ***29,69*** | ***43,58*** | ***94,39*** | ***898,80*** |  | ***9*** |
| Обед | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | №71-2015г. | 0 |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *25* | *0,72* | *0,68* | *1,45* | *14,80* | №306-2015г. | 0 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. | 1 |
| Филе минтая запечённое | 75 | 13,20 | 4,65 | 2,85 | 106,50 | ТТК №16 | 0 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | №312-2015г. | 2 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Батон | 19 | 1,52 | 0,57 | 10,26 | 53,20 | ПР | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР | 1 |
| *Итого за обед* |  | *22,30* | *15,18* | *55,27* | *457,95* |   | *6* |
|  | *22,61* | *15,80* | *55,58* | *465,55* |   | *6* |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 4/18 | 1,47 | 3,44 | 9,77 | 76,80 | №1-2015г. | 1 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. | 0 |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | №338-2015г | 2 |
| *Итого за полдник* |  | *2,47* | *4,24* | *29,37* | *171,80* |  | *3* |
| ***Итого за день(2-я смена)*** |  | ***24,78*** | ***19,42*** | ***84,65*** | ***629,75*** |  | ***8*** |
|  | ***25,08*** | ***20,04*** | ***84,95*** | ***637,35*** |  | ***8*** |
| **Среднее значение за период (1-я смена)** |  | **34,26** | **38,07** | **89,92** | **852,13** |  | **9** |
|  | **33,28** | **36,71** | **86,09** | **819,42** |  | **9** |
| **Среднее значение за период (2-й вариант) (1-я смена)** |  | **33,02** | **38,70** | **91,00** | **857,19** |  | **9** |
|  | **32,27** | **38,32** | **91,80** | **853,48** |  | **9** |
| **Среднее значение за период (2-я смена)** |  | **29,85** | **33,51** | **96,49** | **823,83** |  | **10** |
|  | **29,78** | **33,70** | **95,93** | **822,17** |  | **10** |
| \*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. |