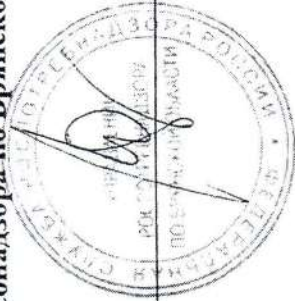


Согласовано с руководителем
образования
Управления Роспотребнадзора по Брянской области

Л.Н. Трапезникова



М.П.

М.П.

Заместитель начальника управления

Брянской городской администрации

Н.В. Кудинова



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений и учащихся с ОВЗ
города Брянска**

2020-2021гг.

Дата утверждения «24» Ноября 2020 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08	
204	Макаронны отварные с сыром	120/6/22	9,69	11,35	25,58	243,60	0,06	0,15	81,20	0,79	203,80	141,56	14,54	0,90	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		19,33	26,16	55,72	537,20	0,26	8,23	81,20	1,94	251,60	289,96	51,14	3,69	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,18	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	0,08	0,78	38,55	1,50	39,86	70,91	15,60	1,05	
304	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	0,02	0,00	0,00	0,21	1,00	44,69	11,98	0,39	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		21,59	27,48	104,76	763,93	0,27	13,55	43,55	5,94	145,80	261,20	95,61	4,69	
Полдник (для 2-ой смены учащих с ОБЗ)															
15	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
420	Сосиска, запечённая в тесте	50/50	9,60	37,74	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50	
	ИТОГО		13,15	42,19	41,90	385,00	0,15	0,14	46,50	1,59	412,46	182,26	30,84	1,93	

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	I	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога с ягодой протёртой	100/10	15,17	14,12	27,85	304,10	0,08	0,22	83,40	0,62	127,22	189,54	24,18	1,06
ПР	Бюйогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	ИТОГО		19,67	17,87	50,80	448,10	0,13	1,12	113,40	0,62	305,72	326,04	45,18	1,21
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
ТТК	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	0,04	4,45	30,00	0,77	30,24	72,40	19,20	1,46
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,41	9,88	135,95	90,55	3,04
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО		29,05	17,73	99,52	690,91	0,55	25,80	30,00	4,94	129,30	374,70	181,23	11,01
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
ПР	Бюйогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Бисквит	50	3,80	1,55	36,50	175,50	0,01	0,00	3,25	0,15	11,00	27,50	3,00	0,10
	ИТОГО		8,30	5,30	59,45	319,50	0,06	0,90	33,25	0,15	189,50	164,00	24,00	0,25

середы Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27				
ТТК	Котлета (минтай, свинина)	75	9,70	8,80	12,00	165,30	0,06	0,80	7,52	4,03	50,05	132,03	20,78	1,28				
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53	0,00	0,15	29,58	69,28	22,20	0,81				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48				
ПР	Бисквит	35	2,24	0,21	26,95	118,65	0,01	0,00	2,28	0,11	7,70	19,25	2,10	0,07				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08				
ИТОГО		18,08	13,34	97,63	583,55	0,28	21,18	9,80	132,25	291,06	84,84	3,99						
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,12				
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	3,05	22,58	0,84				
ТТК	Плов из бройлер-цыплят	50/125	17,53	12,16	31,04	303,63	0,13	6,13	24,50	0,48	33,84	165,63	50,56	1,75				
ТТК	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01				
ПР	Печенье	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24				
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08				
ИТОГО		25,97	21,42	103,46	720,78	0,31	22,90	29,50	107,66	4,57	246,48	100,44	4,31					
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																		
218	Вареники ленивые с маслом	130/8	19,34	14,96	18,00	284,20	0,05	0,25	97,13	0,50	128,16	184,40	21,84	0,50				
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
ИТОГО		19,41	14,98	33,00	344,20	0,05	0,28	97,13	0,50	139,26	187,20	23,24	0,78					

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш из говядины	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	17,45	123,32	17,62	2,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,15	0,00	0,00	0,45	10,87	149,55	99,61	3,34
ТТК	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	21,23	18,29	71,21	534,95	0,25	0,74	0,00	3,42	36,79	315,67	133,43	6,89	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	2,35	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	70	11,72	12,84	9,18	201,60	0,13	0,18	2,80	0,57	21,42	130,41	23,97	1,82
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	22,70	23,23	100,15	710,85	2,65	12,06	22,80	4,68	95,59	295,05	85,66	5,30	
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	20/25	4,40	7,35	13,50	140,00	0,03	0,00	0,52	0,28	7,40	69,85	10,50	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	8,05	10,51	41,21	297,00	0,11	13,30	20,52	0,52	152,38	173,05	35,30	3,05	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Омлет с колбасой с маслом сливочным	130/5	14,70	24,79	2,47	291,00	0,14	0,20	249,20	0,65	88,00	227,70	18,74	2,59
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Печенье	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		22,05	30,93	48,75	562,90	0,29	1,79	273,60	1,88	251,92	405,81	61,08	4,39
2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	0,02	4,38	0,00	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		22,00	26,78	59,17	566,50	0,32	5,96	144,40	1,92	215,62	370,36	65,04	4,43
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
260	Гуляш из говядины	35/35	10,19	11,75	2,02	154,70	0,02	0,64	0,00	1,83	15,27	107,91	15,42	2,14
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,19	0,91	40,63	10,89	0,35
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,01	2,16	0,00	0,48	14,38	18,50	3,94	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		19,10	21,45	92,42	643,05	0,21	19,56	0,00	5,83	96,61	279,09	74,88	4,86
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
420	Колбаса варёная, запечённая в тесте	50/50	10,27	12,88	27,33	266,00	0,15	0,00	8,75	1,46	23,68	109,62	24,91	1,43
	ИТОГО		13,44	15,56	43,28	366,60	0,19	1,30	28,75	1,46	149,46	199,62	38,91	1,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Филе цыплёнка запечённое	50	17,14	3,80	6,61	129,15	0,04	4,90	33,40	0,92	27,07	87,53	40,45	1,40
ПР	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	0,02	0,00	0,00	0,21	1,00	44,69	11,98	0,39
ПР	Бийогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		26,89	11,88	70,02	495,33	0,17	5,80	63,40	1,82	214,97	309,52	89,63	3,02
Обед														
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73
ТТК	Котлета (минтай, свинина)	70	9,05	8,21	11,20	154,28	0,06	0,75	7,02	3,76	46,71	123,23	19,39	1,19
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53	0,00	0,15	29,58	69,28	22,20	0,81
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		20,78	20,49	122,37	768,58	0,38	19,73	7,02	8,24	144,31	329,44	92,14	5,03
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
ПР	Бийогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Бисквит	50	3,80	1,55	36,50	175,50	0,01	0,00	3,25	0,15	11,00	27,50	3,00	0,10
	ИТОГО		8,30	5,30	59,45	319,50	0,06	0,90	33,25	0,15	189,50	164,00	24,00	0,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ТТК	Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	20/15/25	7,80	12,50	12,30	192,54	0,08	0,11	26,00	0,45	142,40	109,65	13,75	0,95	
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	ИТОГО	16,55	23,60	79,16	597,94	0,17	13,44	68,80	0,89	308,78	282,19	81,45	5,34		
2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)															
6	Бутерброд с колбасой полукопчёной	20/25	4,80	9,75	13,50	162,00	0,07	0,00	0,00	0,40	10,40	59,65	8,50	0,80	
15	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	ИТОГО	17,03	25,28	80,36	621,40	0,17	13,44	81,80	0,91	308,78	307,19	81,45	5,34		
Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	
265	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	0,35	1,15	0,00	2,46	11,18	157,15	35,68	1,63	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	ИТОГО	21,98	32,26	93,66	770,25	0,71	19,01	0,00	6,09	97,55	318,30	103,15	7,95		
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)															
218	Вареники ленивые с маслом	130/8	19,34	14,96	18,00	284,20	0,05	0,25	97,13	0,50	128,16	184,40	21,84	0,50	
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	ИТОГО	19,41	14,98	33,00	344,20	0,05	0,28	97,13	0,50	139,26	187,20	23,24	0,78		

День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,11	0,02	0,29	1,80	0,01	0,74	0,00	0,02	2,55	4,50	2,10	0,09	
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	75	12,56	13,76	9,84	216,00	0,14	0,20	3,00	0,62	22,95	139,73	25,68	1,95	
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67	
ТТК	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01	
ПР	Бисквит	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		19,90	17,54	87,41	590,40	0,31	13,04	4,95	1,73	65,22	261,26	64,28	3,87	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	15	0,17	0,03	0,57	3,30	0,01	2,63	0,00	0,11	2,10	3,90	3,00	0,14	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24	
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48	
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32	
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		19,63	27,38	112,08	784,45	0,36	13,92	25,00	5,64	135,65	280,75	88,04	5,17	
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)															
6	Бутерброд с колбасой полукопчёной	25/30	5,90	12,15	16,20	199,00	0,09	0,00	0,00	0,48	12,75	73,75	10,45	0,98	
15	Сыр "Российский" (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	0,00	0,09	33,80	0,07	114,40	65,00	4,55	0,13	
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	ИТОГО		12,56	19,34	39,02	381,80	0,15	1,68	58,20	0,55	279,37	263,31	36,34	1,59	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
391,392	Пельмени мясные отварные из свинины с маслом	200/9	17,39	31,03	37,88	500,16	0,17	0,39	36,00	1,61	2,16	2,70	0,00	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	23,13	34,10	67,39	669,16	0,28	1,69	56,00	2,30	136,34	133,50	30,20	1,23	
или 2-ой вариант завтрака														
250	Бифстроганов (говядина)	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	0,04	0,59	26,24	2,87	34,66	136,92	17,96	1,92
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,15	0,00	0,00	0,45	10,87	149,55	99,61	3,34
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	21,12	23,36	60,99	539,15	0,26	0,62	26,24	4,01	65,02	330,07	135,17	6,62	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	0,08	0,83	41,12	1,60	42,51	75,63	16,64	1,12
304	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,02	0,00	0,00	0,24	1,18	52,82	14,16	0,46
ТТК	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	22,97	28,71	111,23	802,59	0,31	14,46	41,12	5,57	90,52	252,03	80,68	4,15	
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
219	Сырники из творога с молоком стужённым	70/10	23,58	12,52	13,77	223,40	0,05	0,28	51,66	2,06	139,92	178,41	19,56	0,50
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	ИТОГО	27,22	15,87	36,59	359,40	0,11	1,87	76,06	2,06	292,14	302,97	40,90	0,97	

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория: 1-4 классы										Сезон: весенне-летний				Неделя: третья			
		Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																			
15	Сыр "Российский" (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,01	0,18	65,00	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,18					
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57					
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	0,05	0,00	0,00	0,46	5,60	27,20	10,80	0,72					
ИТОГО			18,28	26,08	46,37	494,80	0,22	4,48	85,00	1,44	274,40	287,30	43,85	3,16					
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24					
ТТК	Котлета (из цыплят и свиный)	65	8,58	8,97	8,71	149,50	0,07	0,95	33,41	1,89	62,40	61,49	12,84	0,95					
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,41	9,88	135,95	90,55	3,04					
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48					
ПП	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32					
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08					
ИТОГО			23,57	22,03	125,18	803,95	0,41	15,74	38,41	7,16	179,13	357,79	174,73	7,55					
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																			
15	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15					
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
420	Сосиска, запечённая в тесте	50/50	9,60	37,74	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50					
ИТОГО			13,15	42,19	41,90	385,00	0,15	0,14	46,50	1,59	412,46	182,26	30,84	1,93					

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория: 1-4 классы						Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Неделя: третья	Сезон: весенне-летний	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
				Масса порции	белки														жиры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
		Завтрак																	
		10,80	3,40	5,55	10,80	108,50	0,02	0,00	0,39	0,22	5,80	53,20	8,05	0,22					
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	15/20	3,40	5,55	10,80	108,50	0,02	0,00	0,39	0,22	5,80	53,20	8,05	0,22					
	Запеканка из творога с молоком стущённым	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00	0,07	0,46	91,00	0,58	210,42	255,42	30,38	0,86					
223		200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
382	Какао с молоком	ИТОГО	26,00	24,34	61,46	570,50	0,15	2,05	115,79	0,80	368,44	433,18	59,77	1,56					
		Обед																	
		16,54	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05					
	Филе цыплёнка запечённое	65	22,28	4,94	8,60	167,90	0,05	6,37	43,42	1,19	35,19	113,79	52,59	1,82					
ТТК		120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45					
348	Компот из изюма	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24					
ПР	Печенье	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	ИТОГО	38,40	18,69	117,53	808,65	0,46	12,20	67,42	5,88	125,08	322,61	127,62	6,60					
		Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																	
		140,00	0,03	0,00	0,52	0,28	7,40	69,85	10,50	0,28									
		13,50	4,40	7,35	13,50	140,00	0,03	0,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	20/25	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64					
379	Кофейный напиток с молоком	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,52	152,38	173,05	35,30	3,05					
338	Яблоко свежее	ИТОГО	8,05	10,51	41,21	297,00	0,11	13,30	20,52	0,52	152,38	173,05	35,30	3,05					

день: среда Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Филе цыпленка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	0,05	5,00	33,75	0,86	34,02	81,45	21,60	1,65
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,41	9,88	135,95	90,55	3,04
ПР	Биойогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		26,85	15,76	65,24	510,98	0,30	5,90	63,75	1,96	230,80	394,70	149,35	5,92
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	0,37	6,76	0,00	3,09	28,69	180,22	42,84	3,02
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,01	2,16	0,00	0,48	14,38	18,50	3,94	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		19,11	36,40	83,46	743,85	0,55	29,97	5,00	7,11	114,32	315,62	95,06	5,55
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
ПР	Биойогурт промыш.	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Бисквит	50	3,80	1,55	36,50	175,50	0,01	0,00	3,25	0,15	11,00	27,50	3,00	0,10
	ИТОГО		8,30	5,30	59,45	319,50	0,06	0,90	33,25	0,15	189,50	164,00	24,00	0,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	0,50	241,50	0,08	0,78	38,55	1,50	39,86	70,91	15,60	1,05		
203	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
338	Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12		
ИТОГО			18,85	21,35	59,38	552,50	0,26	46,41	58,55	3,00	109,86	161,21	52,10	3,10		
Обед																
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73		
ТТК	Печень цыпленка тушёная с луком в соусе сметанном	40/40	9,04	8,56	3,20	125,52	0,16	10,16	1869,60	2,07	24,00	196,46	13,60	4,00		
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,19	0,91	40,63	10,89	0,35		
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Бисквит	40	2,56	0,24	30,80	135,60	0,01	0,00	2,60	0,12	8,80	22,00	2,40	0,08		
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
338	Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12		
ИТОГО			22,03	18,86	122,51	761,92	0,41	56,74	1872,20	6,21	127,51	376,11	76,42	6,91		
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																
219	Сырники из творога с молоком сгущённым	70/10	23,58	12,52	13,77	223,40	0,05	0,28	51,66	2,06	139,92	178,41	19,56	0,50		
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
ИТОГО			27,22	15,87	36,59	359,40	0,11	1,87	76,06	2,06	292,14	302,97	40,90	0,97		

День: пятница Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,12
ТТК	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	0,05	0,78	4,00	2,31	20,26	85,24	21,30	0,41
312	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,10	13,32	0,00	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74
ТТК	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Бисквит	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		16,39	7,21	80,93	455,15	0,24	15,08	5,95	3,45	65,85	214,04	62,45	2,42
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	70	11,72	12,84	9,18	201,60	0,13	0,18	2,80	0,57	21,42	130,41	23,97	1,82
203	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	0,04	0,00	20,00	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Печенье	10	0,75	1,60	6,60	45,00	0,01	0,00	0,00	0,36	2,20	8,50	3,20	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,75	13,50	70,00	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		23,27	24,92	104,78	748,25	0,39	12,96	22,80	5,04	91,65	288,59	85,89	5,97
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)														
218	Вареники ленивые с маслом	130/8	19,34	14,96	18,00	284,20	0,05	0,25	97,13	0,50	128,16	184,40	21,84	0,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО		19,41	14,98	33,00	344,20	0,05	0,28	97,13	0,50	139,26	187,20	23,24	0,78

Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапиной. – М.: «Хлеб ржано-пшеничныйпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Технико-технологических карт на разработанные блюда.