

Согласовано с заместителем Руководителя
Управления Роспотребнадзора по Брянской области
С.А. Попов



Заместитель начальника управления образования
Брянской городской администрации
Н.В. Кулинова



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

Дата утверждения « _____ » _____ 2020 г.

2020-2021гг.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Соеисса 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 о варные 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	
11Р	Хлеб	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	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25	
295	Котлета руб. еная 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	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	
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	
11Р	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
11Р	Хлеб	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	21,22	28,94	100,81	759,95	0,27	13,92	51,12	5,24	133,63	244,16	82,90	5,15	
Подлинк (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	Сосиска, запечённая в тесте	55/50	10,15	15,04	26,92	284,05	0,15	0,00	7,50	1,53	271,11	112,41	25,19	1,59	
		ИТОГО	13,32	17,71	42,87	384,65	0,19	1,30	27,50	1,53	396,89	202,41	39,19	1,72	

День: вторник Неделя: первая (сезон: осенне-зимний) Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	
386	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15	
	ИТОГО		22,67	18,92	40,60	434,60	0,13	1,12	113,40	0,62	305,72	326,04	45,18	1,21	
Обед															
71	Овоши 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	
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 №48	Филе львёнка 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 речневая	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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Хлеб	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	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	ИТОГО		28,78	17,62	97,69	681,46	0,55	28,05	30,00	4,97	130,50	374,60	182,98	11,15	
Подлинк (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)															
386	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	40,00	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	
ПР	Печенье "Славя"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48	
	ИТОГО		12,25	11,20	36,80	309,00	0,10	1,20	40,00	1,08	244,60	207,50	37,60	0,68	

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
71	Овоши 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 №25	Котлета "Дальневосточная" (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 "Солнышко"	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	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	6,00	132,25	291,06	84,84	3,99				
	Обед																	
71	Овоши 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				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,03	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83				
ТТК №20	Плов "Школьный"	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 №89	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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
ПР	Хлеб	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		24,64	18,13	90,87	632,38	0,29	23,37	24,50	3,97	100,66	279,43	95,89	4,07				
	Подник (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: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг													
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 №89	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	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 яблок	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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22							
ПР	Хлеб	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			22,30	23,08	97,45	696,85	2,64	12,06	22,80	4,62	94,59	291,80	84,96	5,25							
Подлинк (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																					
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	15/25	3,80	5,70	13,50	122,50	0,03	0,00	0,39	0,28	6,80	56,45	8,75	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	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75							
ИТОГО			7,47	8,88	41,70	281,85	0,11	13,80	20,39	0,53	152,58	160,20	34,00	3,16							

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
395	Вареники с ягодной начинкой с маслом сливочным	180/5	19,82	5,08	36,44	271,00	1,21	0,00	53,30	0,30	73,04	127,68	31,87	0,63										
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,72	124,56	21,34	0,48										
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75										
		ИТОГО	23,96	8,93	71,51	465,75	1,30	14,09	77,70	0,55	245,76	265,99	64,46	3,86										
<i>или 2-ой вариант завтрака</i>																								
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										
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										
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	Хлеб	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										
	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75										
		ИТОГО	17,46	21,54	79,96	586,83	0,21	16,81	38,55	2,79	83,16	178,15	60,43	5,73										
Обед																								
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	2,63	27,50	36,78	15,23	0,73										
ТК №23	Филе минтая запеченное	50	8,80	3,10	1,90	71,00	0,05	0,78	4,00	2,31	20,56	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										
648	Кисель ягодowo-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	Бисквит "Солнышко"	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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22										
ПР	Хлеб	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	19,53	12,87	107,94	632,75	0,31	17,21	5,95	6,55	108,06	274,32	81,62	3,31										
Подливки (для 2-ой смены учащиеся с ОБЗ)																								
219	Сырники из творога с молоком	75/15	15,14	13,43	17,19	250,50	0,06	0,35	55,35	2,21	163,50	200,97	22,41	0,54										
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,72	124,56	21,34	0,48										
		ИТОГО	18,78	16,78	40,01	386,50	0,11	1,93	79,75	2,21	315,72	325,53	43,75	1,02										

День: понедельник Неделя: вторник Сезон: осенне-зимний 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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
71	Овоши 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						
212	Омлет с колбасой с маслом сливочным	130/10	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,20	269,20	0,70	89,20	229,20	18,74	2,60						
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						
ПП	Хлеб	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		20,96	32,16	38,92	528,40	0,27	1,79	293,60	1,39	249,82	394,56	56,28	4,16							
2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)																				
71	Овоши 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 вареное	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	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						
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						
ПП	Хлеб	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		22,76	27,59	63,43	593,90	0,33	5,96	148,40	2,03	217,32	375,62	66,18	4,55							
Обед																				
71	Овоши 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	Ши 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	120	2,92	4,30	29,35	167,76	0,02	0,00	0,00	0,23	1,09	48,76	13,07	0,42						
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						
ПП	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
ПП	Хлеб	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		19,19	22,01	94,61	657,01	0,21	19,56	0,00	5,81	95,79	283,96	76,35	4,88							
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	Сосиска, запеченная в тесте	55/50	10,15	15,04	26,92	284,05	0,15	0,00	7,50	1,53	271,11	112,41	25,19	1,59						
ИТОГО		13,32	17,71	42,87	384,65	0,19	1,30	27,50	1,53	396,89	202,41	39,19	1,72							

День: вторник 1 декабря; вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг														
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
ТТК №18	Фризе шылдэнка 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							
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							
386	Йогурт питьевой	170	8,50	5,44	14,45	147,90	0,05	1,02	34,00	0,00	202,30	154,70	23,80	0,17							
ПР	Хлеб	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			30,89	13,57	61,52	499,23	0,18	5,92	67,40	1,82	238,77	327,72	92,43	3,04							
Обед																					
71	Омлет натуральные свежие (омидоры)	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							
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 №25	Котлета "Дальневосточная" (винтай, свинина)	80	10,34	9,38	12,80	176,32	0,06	0,86	8,02	4,30	53,38	140,83	22,17	1,37							
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							
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	Битон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22							
ПР	Хлеб	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			19,65	19,19	94,16	639,57	0,34	21,27	8,02	8,25	138,58	307,11	87,88	5,35							
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																					
386	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	40,00	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20							
ПР	Печенье "Сладка"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48							
ИТОГО			12,25	11,20	36,80	309,00	0,10	1,20	40,00	1,08	244,60	207,50	37,60	0,68							

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества, г			Углеводы	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																			
ТТК №49	Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	20/10/25	7,70	9,70	12,30	167,20	0,08	0,07	26,00	0,45	98,40	109,65	12,00	0,90					
173	Каша вязкая молочная из пшениной 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	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
ИТОГО			16,47	20,82	79,65	574,95	0,17	13,90	68,80	0,90	265,58	282,74	89,15	5,40					
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" (поршиями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
173	Каша вязкая молочная из пшениной 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	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
ИТОГО			15,89	23,82	80,85	605,75	0,17	13,90	68,80	0,90	265,58	282,74	89,15	5,40					
Обед																			
71	Овощи натуральные свежие (отуглы)	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					
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	35/100	11,27	25,11	25,37	372,75	0,34	1,15	0,00	2,67	10,02	160,66	37,54	1,68					
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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
ПР	Хлеб	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	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
ИТОГО			21,65	31,91	93,89	766,55	0,70	20,48	0,00	6,28	99,60	325,11	107,57	8,18					
Подник (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: осенне-зимний 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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
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						
269	Котлета (особая) (говядина, свиная)	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 №89	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 "Солнышко"	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	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	20,01	17,56		87,70	592,20	0,32	13,77	4,95	1,75	67,77	265,76	66,38	3,96						
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						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25						
243	Сосиски 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	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80						
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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22						
ПР	Хлеб	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	19,30	27,53		94,51	714,15	0,35	16,57	38,00	5,41	140,35	276,42	89,57	5,17						
Подлинк (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																				
6	Бутерброд с колбасой полукопченной	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" (поршиями)	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						

День: пятница Неделя: вторник Сезон: осенне-зимний 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	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	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 маком	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							
ПП	Хлеб	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							
<i>или 2-ой вариант завтрака</i>																					
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	5,34							
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							
ПП	Хлеб	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-выпалт	80	12,18	17,76	12,26	257,60	0,08	0,83	41,12	1,60	42,51	75,65	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 №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,90	0,00	0,01							
ПП	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22							
ПП	Хлеб	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	22,57	28,56	108,53	788,59	0,30	14,46	41,12	5,51	89,52	248,78	79,98	4,09							
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)																					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	75/15	15,14	13,43	17,19	250,50	0,06	0,35	55,35	2,21	163,50	200,97	22,41	0,54							
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	18,78	16,78	40,01	386,50	0,11	1,93	79,75	2,21	315,72	325,53	43,75	1,02							

День: понедельник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	угле-водь		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр "Российский" (полупивами)	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	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		
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		
ПП	Хлеб	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	19,84	27,02	54,95	543,00	0,25	1,68	89,00	1,77	275,80	304,56	49,39	3,55		
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		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25		
ТТК №26	Котлета "Нежная" (из вышлят и свинины)	75	9,90	10,35	10,05	172,50	0,08	1,10	38,55	2,18	72,00	70,95	14,82	1,10		
302	Каша рисовая с маслом сливочным	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 фруктов	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	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
ПП	Хлеб	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	22,98	21,93	100,23	700,75	0,39	17,66	48,55	6,95	189,33	351,10	174,96	7,43		
Подлник (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	Сосиска, запеченная в тесте	55/50	10,15	15,04	26,92	284,05	0,15	0,00	7,50	1,53	271,11	112,41	25,19	1,59		
		ИТОГО	13,32	17,71	42,87	384,65	0,19	1,30	27,50	1,53	396,89	202,41	39,19	1,72		

День: вторник		Неделя: третья		Сезон: осенне-зимний		Возрастная категория: 1-4 классы		Энергетическая ценность, ккал							Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Подлинник (для 2-ой смены учащиеся с ОБЗ)									
			белки	жиры											7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
6	Бульбурд с колбасой (ветчина)	15/25	3,80	5,70	13,50	122,50	0,03	0,00	0,39	0,78	6,80	56,45	8,75	0,28										
223	Зачеканка из творога с молоком сгущённым	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										
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,10	152,22	124,56	21,34	0,48										
ИТОГО		26,40	24,49	64,16	584,50	0,16	2,05	115,79	0,86	369,44	436,43	60,47	1,61											
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										
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										
204	Макаронные изделия отварные с маслом	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										
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,18	20,32	19,36	8,12	0,45										
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22										
ПР	Хлеб	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		24,79	22,95	98,35	713,95	0,41	6,47	24,00	5,92	100,86	300,73	84,96	6,63											
Подлинник (для 2-ой смены учащиеся с ОБЗ)																								
6	Бульбурд с колбасой (ветчина)	15/25	3,80	5,70	13,50	122,50	0,03	0,00	0,39	0,78	6,80	56,45	8,75	0,28										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13										
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75										
ИТОГО		7,47	8,88	41,70	281,85	0,11	13,80	20,39	0,53	152,58	160,20	34,00	3,16											

День: четверг Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295	Когалета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	0,05	0,52	25,70	1,00	26,57	47,27	10,40	0,70	
		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	
203	Макаронны отварные с маслом	240/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
685	Чай с сахаром	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	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
338	Мандарин свежий	ИТОГО	15,28	15,86	68,79	483,40	0,25	57,55	45,70	2,56	107,07	142,67	50,20	2,78	
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	
	Печень цыпленка тушеная 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	
ТТК №59		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	
304	Рис отварной	240/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
685	Чай с сахаром	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Батон	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	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
338	Мандарин свежий	ИТОГО	19,31	18,53	91,26	623,72	0,41	68,14	1869,60	6,10	128,21	355,96	76,62	6,81	
Подлник (для 2-ой смены учащихся с ОБЗ)															
386	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	40,00	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20	
ПР	Печенье "Слана"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48	
	ИТОГО		12,25	11,20	36,80	309,00	0,10	1,20	40,00	1,08	244,60	207,50	37,60	0,68	

№ рецептуры	Неделя: третья	Сезон: осенне-зимний	Возраст: нав категория: 1-4 классы	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Масса порции	белки	жиры	углеводы	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1				3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15			
				Завтрак																
71	Овоши 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 №23	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 №89	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 "Солнышко"		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		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	Овоши 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					
269	Котлета (особая) говядина, свиная)		65	10,88	11,92	8,53	187,20	0,12	0,17	2,60	0,53	19,89	121,10	22,26	1,69					
203	Макароны отварные с маслом		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					
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	Батон		20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
ПР	Хлеб		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	22,16	23,08	99,47	704,45	0,38	14,70	26,60	4,77	90,02	275,39	83,42	5,83					
				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.: Делта плюс. 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: Делта плюс. 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Технико-технологических карт на разрабатываемые блюда.