Согласовано с заместителем руководителя

Управления Роспотребнадзора по Брянской области

С.А.Попов

М.П.

Заместитель начальника управления образования

Брянской городской администрации

Н.В.Кудинова

М.П.

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

2020-2021гг.

Дата утверждения « _____» _____ 2020 г.

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				Минеральные вещества, 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														
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	Макароны 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	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 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	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
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	**21,22**	**28,94**	**100,81**	**759,95**	**0,27**	**13,92**	**51,12**	**5,24**	**133,63**	**244,16**	**82,90**	**5,15**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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				Минеральные вещества, 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														
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	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
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 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	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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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**

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		B1	C	A	E	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
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	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
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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, 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														
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 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	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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	152,22	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**	**245,26**	**265,99**	**64,46**	**3,86**
или 2-ой вариант завтрака														
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
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		**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
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
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	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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
219	Сырники из творога с молоком сгущённым	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: 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		B1	C	A	E	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)	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
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	**20,96**	**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	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	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
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	**22,76**	**27,59**	**63,43**	**593,90**	**0,33**	**5,96**	**148,40**	**2,03**	**217,32**	**375,62**	**66,18**	**4,55**
Обед														
71	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	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
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	**19,19**	**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 ОВЗ)														
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: 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		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	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
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	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
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" (минтай, 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	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	**19,65**	**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 ОВЗ)														
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**

День: среда 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		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 №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 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	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**	**80,15**	**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" (порциями)	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 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	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**	**80,15**	**5,40**
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
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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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, 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 №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	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	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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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**

День: пятница 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		B1	C	A	E	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	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	Бефстроганов (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	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 №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	**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 ОВЗ)														
219	Сырники из творога с молоком сгущённым	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 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	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
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	**19,84**	**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 цыплят 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 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
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	**22,98**	**21,93**	**100,23**	**700,75**	**0,39**	**17,66**	**48,55**	**6,95**	**189,33**	**351,10**	**174,96**	**7,43**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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: третья 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
223	Запеканка 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	0,00	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	0,08	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	**24,79**	**22,95**	**98,35**	**713,95**	**0,41**	**6,47**	**24,00**	**5,92**	**100,86**	**300,73**	**84,96**	**6,63**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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: среда Неделя: третья 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГТК №48	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	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,00	0,00	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
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	**30,44**	**17,42**	**61,56**	**532,26**	**0,33**	**5,47**	**64,00**	**1,94**	**252,80**	**431,04**	**167,86**	**6,36**
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	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85
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	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	**18,84**	**37,00**	**80,94**	**737,95**	**0,55**	**29,99**	**10,00**	**7,07**	**117,72**	**315,42**	**94,81**	**5,51**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
219	Сырники из творога с молоком сгущённым	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: четверг Неделя: третья 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295	Котлета 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
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	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	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
		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
ТТК №59	Печень цыплёнка 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	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	Мандарин свежий	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
		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**
Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)														
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**

День: пятница Неделя: третья 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		B1	C	A	E	Ca	P	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 №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	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
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	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 ОВЗ)													
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 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.