



"СОГЛАСОВАНО"

И.о. директора  
МБОУ СОШ № 134

А.М. Галузин

2026 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

управляющий

ООО "ЛП" "Левобережный"

Ю.Б. Перетяткевич

2026 г.

## Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей, обучающихся в МБОУ СОШ № 134

(осенне-летний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (дети с ОВЗ, дети-инвалиды)

| Прием пищи               | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энерг. ценность,<br>ккал | № рецептуры и<br>сборника |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
|                          |                                                          |                 | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                          |                           |
| <b>Неделя 1</b>          |                                                          |                 |                     |              |               |                          |                           |
| <b>День 1</b>            |                                                          |                 |                     |              |               |                          |                           |
| <b>Завтрак</b>           | Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным  | 200             | 6,15                | 10,52        | 27,56         | 229,48                   | 175, 2015                 |
|                          | Какао с молоком                                          | 200             | 3,19                | 2,65         | 19,89         | 116,16                   | 496, 2013                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,28                | 0,27         | 14,01         | 67,59                    | 108, 2013                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20              | 1,42                | 0,43         | 9,99          | 49,47                    | 110, 2013                 |
|                          | Мандарин                                                 | 120             | 0,96                | 0,36         | 9,72          | 45,96                    | 112, 2013                 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                          | <b>570</b>      | <b>14,00</b>        | <b>14,23</b> | <b>81,17</b>  | <b>508,66</b>            |                           |
| <b>Обед</b>              | Салат "Золотая осень"                                    | 100             | 1,10                | 20,14        | 11,12         | 230,10                   | 13, 2000                  |
|                          | Свекольник                                               | 210             | 2,09                | 4,61         | 14,25         | 106,78                   | 131, 2013                 |
|                          | Гуляш из свинины                                         | 100             | 11,53               | 25,01        | 2,91          | 282,83                   | 260, 2015                 |
|                          | Макароны отварные с овощами                              | 150             | 4,55                | 4,03         | 29,24         | 171,39                   | ТТК                       |
|                          | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)               | 200             | 0,83                | 0,00         | 20,78         | 86,43                    | 348, 2015                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 3,04                | 0,36         | 18,68         | 90,12                    | 108, 2013                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30              | 2,13                | 0,64         | 14,99         | 74,21                    | 110, 2013                 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                          | <b>830</b>      | <b>25,27</b>        | <b>54,79</b> | <b>111,97</b> | <b>1041,86</b>           |                           |
| <b>Полдник</b>           | Булочка "Дорожная"                                       | 75              | 6,94                | 7,25         | 43,75         | 267,99                   | 425, 2015                 |
|                          | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п          | 200             | 6,40                | 6,00         | 9,40          | 120,00                   |                           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                          | <b>275</b>      | <b>13,34</b>        | <b>13,25</b> | <b>53,15</b>  | <b>387,99</b>            |                           |
| <b>День 2</b>            |                                                          |                 |                     |              |               |                          |                           |
| <b>Завтрак</b>           | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным          | 200             | 7,71                | 10,58        | 34,85         | 265,42                   | 255, 2013                 |
|                          | Чай с сахаром                                            | 200/10          | 0,12                | 0,03         | 10,00         | 40,77                    | 376, 2015                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,28                | 0,27         | 14,01         | 67,59                    | 108, 2013                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20              | 1,42                | 0,43         | 9,99          | 49,47                    | 110, 2013                 |
|                          | Яблоко                                                   | 150             | 0,60                | 0,60         | 14,70         | 66,60                    | 112, 2013                 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                          | <b>610</b>      | <b>12,13</b>        | <b>11,91</b> | <b>83,55</b>  | <b>489,85</b>            |                           |
| <b>Обед</b>              | Салат из свеклы с сыром                                  | 100             | 2,94                | 12,11        | 8,04          | 152,90                   | 55, 2013                  |
|                          | Рассольник Ленинградский                                 | 210             | 2,15                | 5,81         | 13,94         | 116,62                   | 96, 2015                  |
|                          | Голубец Ленивый (свинина)                                | 90              | 11,12               | 25,02        | 8,35          | 303,08                   | ТТК                       |
|                          | Соус белый основной                                      | 50              | 0,29                | 1,84         | 1,85          | 25,11                    | 582, 2004                 |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150             | 8,69                | 6,47         | 42,68         | 263,68                   | 237, 2013                 |
|                          | Компот из свежемороженой ягоды (клубника)                | 200             | 0,13                | 0,06         | 16,51         | 67,10                    | ТТК                       |
|                          | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 3,04                | 0,36         | 18,68         | 90,12                    | 108, 2013                 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30              | 2,13                | 0,64         | 14,99         | 74,21                    | 110, 2013                 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                          | <b>870</b>      | <b>30,49</b>        | <b>52,31</b> | <b>125,04</b> | <b>1092,82</b>           |                           |
| <b>Полдник</b>           | Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт. | 40              | 3,52                | 6,60         | 22,52         | 160,00                   | ТТК                       |
|                          | Сок яблочный, т/п                                        | 200             | 0,00                | 0,00         | 22,40         | 89,60                    |                           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                          | <b>240</b>      | <b>3,52</b>         | <b>6,60</b>  | <b>44,92</b>  | <b>249,60</b>            |                           |
| <b>День 3</b>            |                                                          |                 |                     |              |               |                          |                           |

|                          |                                                    |            |              |              |               |               |           |
|--------------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <i>Завтрак</i>           | Запеканка из творога с яблоком с молоком сгущенным | 150/30     | 21,45        | 13,55        | 41,05         | 371,96        | ТТК       |
|                          | Кофейный напиток с молоком                         | 200        | 2,29         | 1,25         | 15,78         | 83,53         | 379, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59         | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47         | 110, 2013 |
|                          | Пюре яблочное, т/п                                 | 125        | 0,00         | 0,00         | 13,75         | 55,00         |           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                    | <b>555</b> | <b>27,44</b> | <b>15,50</b> | <b>94,58</b>  | <b>627,55</b> |           |
| <i>Обед</i>              | Икра овощная                                       | 100        | 1,28         | 10,05        | 9,32          | 132,85        | ТТК       |
|                          | Щи из капусты свежей с картофелем                  | 210        | 1,82         | 5,65         | 7,82          | 89,42         | 124, 2004 |
|                          | Биточек из курицы и свинины                        | 90         | 14,01        | 20,36        | 11,61         | 285,70        | ТТК       |
|                          | Соус красный основной                              | 50         | 0,43         | 0,76         | 3,29          | 21,69         | 528, 1996 |
|                          | Рис припущенный                                    | 150        | 3,68         | 5,45         | 37,07         | 212,05        | 415, 2013 |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                        | 200        | 0,30         | 0,00         | 14,50         | 59,20         | 349, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12         | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21         | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                    | <b>870</b> | <b>26,69</b> | <b>43,27</b> | <b>117,28</b> | <b>965,24</b> |           |
| <i>Полдник</i>           | Булочка с корицей                                  | 75         | 6,64         | 6,36         | 47,59         | 274,19        | 438, 2015 |
|                          | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п    | 200        | 6,40         | 6,00         | 9,40          | 120,00        |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                    | <b>275</b> | <b>13,04</b> | <b>12,36</b> | <b>56,99</b>  | <b>394,19</b> |           |
| <b>День 4</b>            |                                                    |            |              |              |               |               |           |
| <i>Завтрак</i>           | Сыр (порциями)                                     | 15         | 3,45         | 4,35         | 0,00          | 52,95         | 100, 2013 |
|                          | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным     | 200        | 3,11         | 6,58         | 30,99         | 195,68        | 262, 2013 |
|                          | Чай с сахаром, лимоном                             | 200/10/5   | 0,21         | 0,05         | 10,16         | 41,88         | 377, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                     | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59         | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47         | 110, 2013 |
|                          | Сок яблочный, т/п                                  | 200        | 0,00         | 0,00         | 22,40         | 89,60         |           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                    | <b>680</b> | <b>10,47</b> | <b>11,68</b> | <b>87,56</b>  | <b>497,17</b> |           |
| <i>Обед</i>              | Салат из белокочанной капусты                      | 100        | 1,69         | 5,09         | 9,99          | 92,56         | 43, 2004  |
|                          | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)               | 200        | 4,43         | 4,49         | 15,55         | 120,39        | 145, 2013 |
|                          | Гречаники (свинина)                                | 90         | 12,09        | 24,66        | 14,51         | 328,33        | ТТК       |
|                          | Соус молочный                                      | 50         | 1,73         | 3,09         | 4,67          | 53,37         | 435, 2013 |
|                          | Пюре картофельное                                  | 150        | 3,26         | 6,03         | 21,76         | 154,34        | 429, 2013 |
|                          | Компот из свежих яблок и мандаринов                | 200        | 0,16         | 0,09         | 17,28         | 70,57         | ТТК       |
|                          | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12         | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21         | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                    | <b>860</b> | <b>28,53</b> | <b>44,45</b> | <b>117,43</b> | <b>983,89</b> |           |
| <i>Полдник</i>           | Булочка "Домашняя"                                 | 75         | 6,56         | 6,36         | 46,04         | 267,46        | 769, 2004 |
|                          | Сок яблочный, т/п                                  | 200        | 0,00         | 0,00         | 22,40         | 89,60         |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                    | <b>275</b> | <b>6,56</b>  | <b>6,36</b>  | <b>68,44</b>  | <b>357,06</b> |           |
| <b>День 5</b>            |                                                    |            |              |              |               |               |           |
|                          | Омлет натуральный                                  | 160        | 16,56        | 16,01        | 3,02          | 222,42        | 210, 2015 |
|                          | Какао с молоком                                    | 200        | 3,19         | 2,65         | 19,89         | 116,16        | 496, 2013 |

|                          |                                                   |            |              |              |               |                |           |
|--------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Завтрак</i>           | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47          | 110, 2013 |
|                          | Яблоко                                            | 150        | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 66,60          | 112, 2013 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                   | <b>560</b> | <b>24,05</b> | <b>19,96</b> | <b>61,61</b>  | <b>522,24</b>  |           |
| <i>Обед</i>              | Салат "Бабушкин салатик"                          | 100        | 1,91         | 15,62        | 8,08          | 180,51         | 32, 2000  |
|                          | Борщ с капустой и картофелем                      | 210        | 1,78         | 5,63         | 11,00         | 101,78         | 82, 2015  |
|                          | Котлета рыбная Любительская (минтай)              | 90         | 11,43        | 7,01         | 9,67          | 148,64         | 346, 2013 |
|                          | Соус томатный                                     | 50         | 0,56         | 2,28         | 3,42          | 36,43          | 587, 2004 |
|                          | Макаронные изделия отварные                       | 150        | 5,36         | 5,49         | 35,64         | 213,39         | 291, 2013 |
|                          | Напиток из шиповника                              | 200        | 0,68         | 0,00         | 19,27         | 79,80          | 519, 2013 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21          | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                   | <b>870</b> | <b>26,89</b> | <b>37,03</b> | <b>120,75</b> | <b>924,88</b>  |           |
| <i>Полдник</i>           | Вафля со вкусом сливок, шт.                       | 35         | 1,58         | 8,40         | 23,45         | 175,72         |           |
|                          | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п   | 200        | 6,40         | 6,00         | 9,40          | 120,00         |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                   | <b>235</b> | <b>7,98</b>  | <b>14,40</b> | <b>32,85</b>  | <b>295,72</b>  |           |
| <b>Неделя 2</b>          |                                                   |            |              |              |               |                |           |
| <b>День 1</b>            |                                                   |            |              |              |               |                |           |
| <i>Завтрак</i>           | Сыр (порциями)                                    | 15         | 3,45         | 4,35         | 0,00          | 52,95          | 100, 2013 |
|                          | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200        | 8,85         | 11,50        | 38,37         | 292,37         | 258, 2013 |
|                          | Чай с сахаром                                     | 200/10     | 0,12         | 0,03         | 10,00         | 40,77          | 376, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47          | 110, 2013 |
|                          | Пюре яблочное, т/п                                | 125        | 0,00         | 0,00         | 13,75         | 55,00          |           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                   | <b>600</b> | <b>16,12</b> | <b>16,58</b> | <b>86,13</b>  | <b>558,15</b>  |           |
| <i>Обед</i>              | Салат "Ералаш"                                    | 100        | 1,55         | 5,09         | 10,69         | 94,74          | 2, 2000   |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 200        | 2,28         | 2,74         | 16,73         | 100,69         | 147, 2013 |
|                          | Плов (свинина)                                    | 260        | 18,73        | 38,39        | 53,19         | 633,17         | 443, 2004 |
|                          | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)        | 200        | 0,83         | 0,00         | 20,78         | 86,43          | 348, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21          | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                   | <b>830</b> | <b>28,56</b> | <b>47,22</b> | <b>135,06</b> | <b>1079,36</b> |           |
| <i>Полдник</i>           | Булочка "Дорожная"                                | 75         | 6,94         | 7,25         | 43,75         | 267,99         | 425, 2015 |
|                          | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п   | 200        | 6,40         | 6,00         | 9,40          | 120,00         |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                   | <b>275</b> | <b>13,34</b> | <b>13,25</b> | <b>53,15</b>  | <b>387,99</b>  |           |
| <b>День 2</b>            |                                                   |            |              |              |               |                |           |
| <i>Завтрак</i>           | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным   | 200        | 6,38         | 10,44        | 37,11         | 267,95         | 253, 2013 |
|                          | Какао с молоком                                   | 200        | 3,19         | 2,65         | 19,89         | 116,16         | 496, 2013 |
|                          | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47          | 110, 2013 |
|                          | Мандарин                                          | 120        | 0,96         | 0,36         | 9,72          | 45,96          | 112, 2013 |

|                          |                                                                       |            |              |              |               |                |           |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                       | <b>570</b> | <b>14,23</b> | <b>14,15</b> | <b>90,72</b>  | <b>547,13</b>  |           |
| <b>Обед</b>              | Салат из моркови                                                      | 100        | 1,14         | 10,08        | 9,33          | 132,60         | 7, 2013   |
|                          | Суп картофельный с бобовыми (горох)                                   | 200        | 4,36         | 4,49         | 15,84         | 121,24         | 144, 2013 |
|                          | Биточек рубленый из птицы                                             | 90         | 13,97        | 15,16        | 11,70         | 239,08         | 294, 2015 |
|                          | Соус сметанный с томатом                                              | 50         | 1,71         | 7,53         | 3,22          | 87,50          | 444, 2013 |
|                          | Каша перловая рассыпчатая                                             | 150        | 4,71         | 5,99         | 33,35         | 206,12         | 242, 2013 |
|                          | Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники                      | 200        | 0,12         | 0,08         | 16,91         | 68,82          | ТТК       |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12          | 108, 2013 |
|                          |                                                                       | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21          | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                       | <b>860</b> | <b>31,18</b> | <b>44,33</b> | <b>124,02</b> | <b>1019,69</b> |           |
| <b>Полдник</b>           | Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.                         | 40         | 2,96         | 6,44         | 22,48         | 160,00         |           |
|                          | Сок яблочный, т/п                                                     | 200        | 0,00         | 0,00         | 22,40         | 89,60          |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                       | <b>240</b> | <b>2,96</b>  | <b>6,44</b>  | <b>44,88</b>  | <b>249,60</b>  |           |
| <b>День 3</b>            |                                                                       |            |              |              |               |                |           |
| <b>Завтрак</b>           | Запеканка из творога с молоком сгущенным                              | 150/30     | 21,99        | 13,71        | 41,72         | 378,24         | 223, 2015 |
|                          | Чай с сахаром, лимоном                                                | 200/10/5   | 0,21         | 0,05         | 10,16         | 41,88          | 377, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47          | 110, 2013 |
|                          | Яблоко                                                                | 150        | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 66,60          | 112, 2013 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                       | <b>595</b> | <b>26,50</b> | <b>15,06</b> | <b>90,58</b>  | <b>603,78</b>  |           |
| <b>Обед</b>              | Икра кабачковая (промышленного производства)                          | 100        | 1,90         | 8,90         | 7,70          | 118,50         | 115, 2013 |
|                          | Борщ Сибирский                                                        | 210        | 3,27         | 4,95         | 13,26         | 110,68         | 111, 2004 |
|                          | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)                            | 110        | 10,41        | 6,57         | 6,09          | 125,12         | 229, 2015 |
|                          | Макаронные изделия отварные                                           | 150        | 5,36         | 5,49         | 35,64         | 213,39         | 291, 2013 |
|                          | Напиток из шиповника                                                  | 200        | 0,68         | 0,00         | 19,27         | 79,80          | 519, 2013 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 40         | 3,04         | 0,36         | 18,68         | 90,12          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 30         | 2,13         | 0,64         | 14,99         | 74,21          | 110, 2013 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                                       | <b>840</b> | <b>26,79</b> | <b>26,91</b> | <b>115,63</b> | <b>811,82</b>  |           |
| <b>Полдник</b>           | Булочка с маком                                                       | 75         | 7,26         | 8,24         | 45,12         | 283,68         | 772, 2004 |
|                          | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п                       | 200        | 6,40         | 6,00         | 9,40          | 120,00         |           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                                       | <b>275</b> | <b>13,66</b> | <b>14,24</b> | <b>54,52</b>  | <b>403,68</b>  |           |
| <b>День 4</b>            |                                                                       |            |              |              |               |                |           |
| <b>Завтрак</b>           | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным | 200        | 8,11         | 12,73        | 27,45         | 256,81         | 247, 2013 |
|                          | Чай с сахаром                                                         | 200/10     | 0,12         | 0,03         | 10,00         | 40,77          | 376, 2015 |
|                          | Хлеб пшеничный                                                        | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 108, 2013 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 20         | 1,42         | 0,43         | 9,99          | 49,47          | 110, 2013 |
|                          | Сок яблочный, т/п                                                     | 200        | 0,00         | 0,00         | 22,40         | 89,60          |           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                       | <b>660</b> | <b>11,93</b> | <b>13,46</b> | <b>83,86</b>  | <b>504,24</b>  |           |
|                          | Салат "Веснушка"                                                      | 100        | 1,70         | 5,13         | 10,24         | 93,94          | 6, 2000   |
|                          | Рассольник                                                            | 210        | 1,78         | 5,76         | 11,28         | 104,10         | 133, 2013 |

|                            |                                                 |     |       |       |        |         |           |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Обед                       | Тефтели из свинины с рисом и соусом             | 120 | 8,98  | 20,73 | 15,54  | 284,65  | ТТК       |
|                            | Пюре картофельное                               | 150 | 3,26  | 6,03  | 21,76  | 154,34  | 429, 2013 |
|                            | Компот из свежих яблок и мандаринов             | 200 | 0,16  | 0,09  | 17,28  | 70,57   | ТТК       |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 40  | 3,04  | 0,36  | 18,68  | 90,12   | 108, 2013 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30  | 2,13  | 0,64  | 14,99  | 74,21   | 110, 2013 |
| Итого за обед:             |                                                 | 850 | 21,05 | 38,74 | 109,77 | 871,93  |           |
| Полдник                    | Булочка "Домашняя"                              | 75  | 6,56  | 6,36  | 46,04  | 267,46  | 769, 2004 |
|                            | Сок яблочный, т/п                               | 200 | 0,00  | 0,00  | 22,40  | 89,60   |           |
| Итого за полдник:          |                                                 | 275 | 6,56  | 6,36  | 68,44  | 357,06  |           |
| День 5                     |                                                 |     |       |       |        |         |           |
| Завтрак                    | Омлет натуральный                               | 160 | 16,56 | 16,01 | 3,02   | 222,42  | 210, 2015 |
|                            | Кофейный напиток с молоком                      | 200 | 2,29  | 1,25  | 15,78  | 83,53   | 379, 2015 |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30  | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 67,59   | 108, 2013 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20  | 1,42  | 0,43  | 9,99   | 49,47   | 110, 2013 |
|                            | Яблоко                                          | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 66,60   | 112, 2013 |
| Итого за завтрак:          |                                                 | 560 | 23,15 | 18,56 | 57,50  | 489,61  |           |
| Обед                       | Винегрет с горошком                             | 100 | 1,60  | 10,15 | 8,27   | 130,77  | 71, 2004  |
|                            | Суп картофельный с крупой (рис)                 | 200 | 1,73  | 2,69  | 14,01  | 87,17   | 101, 2013 |
|                            | Шницель из свинины                              | 90  | 12,20 | 23,98 | 11,60  | 311,02  | 413, 1996 |
|                            | Соус красный основной                           | 50  | 0,43  | 0,76  | 3,29   | 21,69   | 528, 1996 |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами            | 150 | 7,73  | 7,83  | 39,07  | 257,69  | ТТК       |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                     | 200 | 0,30  | 0,00  | 14,50  | 59,20   | 349, 2015 |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 40  | 3,04  | 0,36  | 18,68  | 90,12   | 108, 2013 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30  | 2,13  | 0,64  | 14,99  | 74,21   | 110, 2013 |
| Итого за обед:             |                                                 | 860 | 29,16 | 46,41 | 124,41 | 1031,87 |           |
| Полдник                    | Вафля со вкусом сливок, шт.                     | 35  | 1,58  | 8,40  | 23,45  | 175,72  |           |
|                            | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п | 200 | 6,40  | 6,00  | 9,40   | 120,00  |           |
| Итого за полдник:          |                                                 | 235 | 7,98  | 14,40 | 32,85  | 295,72  |           |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД |                                                 |     |       |       |        |         |           |
|                            |                                                 |     |       |       |        |         |           |
| Завтрак                    |                                                 | 596 | 18,00 | 15,11 | 81,72  | 534,84  |           |
| Обед                       |                                                 | 854 | 27,46 | 43,54 | 120,14 | 982,34  |           |
| Полдник                    |                                                 | 260 | 8,89  | 10,77 | 51,02  | 337,86  |           |

**Примечание:**

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

*При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:*

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45