

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов Е.С.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Вавожская СОШ"  
Сулимова Е.Н.



**Основное двухнедельное цикличное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
в МБОУ "Вавожская СОШ"**

| День недели | № рец.                  | Наименование блюда                | Выход, гр. |              | Пищевые вещества. |              |              |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|-------------|-------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|             |                         |                                   | 7-11 лет   | 12-18 лет    | Белки, гр.        |              | Жиры, гр.    |               | Углеводы, гр. |               | 7-11 лет                       | 12-18 лет     |
|             |                         |                                   |            |              | 7-11 лет          | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет     | 7-11 лет      | 12-18 лет     |                                |               |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | <b>ЗАВТРАК</b>          |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 15/2013г                | Салат "Тазалык"                   | 60         | 100          | 0,65              | 1,08         | 3,60         | 6,00          | 5,34          | 8,90          | 56,35                          | 93,92         |
|             | 462/2004г               | Тефтели 2-й вариант               | 90         | 100          | 5,70              | 6,33         | 13,19        | 14,65         | 9,50          | 10,55         | 179,43                         | 199,37        |
|             | 510/2004г               | Каша пшеничная вязкая             | 150        | 180          | 4,50              | 5,40         | 6,15         | 7,38          | 24,90         | 29,88         | 172,95                         | 207,54        |
|             | 495/2021г               | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|             | 573/2021г               | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                         | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>14,49</b>      | <b>17,21</b> | <b>23,36</b> | <b>28,53</b>  | <b>79,52</b>  | <b>94,03</b>  | <b>586,20</b>                  | <b>701,73</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>             |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 15/2013г                | Салат "Тазалык"                   | 60         | 100          | 0,65              | 1,08         | 3,60         | 6,00          | 5,34          | 8,90          | 56,35                          | 93,92         |
|             | 46/2008г                | Суп картофельный с мак. изделиями | 200        | 250          | 2,32              | 2,90         | 2,00         | 2,50          | 16,80         | 21,00         | 94,48                          | 118,10        |
|             | 462/2004г               | Тефтели 2-й вариант               | 90         | 100          | 5,70              | 6,33         | 13,19        | 14,65         | 9,50          | 10,55         | 179,43                         | 199,37        |
|             | 510/2004г               | Каша пшеничная вязкая             | 150        | 180          | 4,50              | 5,40         | 6,15         | 7,38          | 24,90         | 29,88         | 172,95                         | 207,54        |
|             | 495/2021г               | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|             | 573/2021г               | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной             | 20                                | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>      | <b>760</b>                        | <b>900</b> | <b>18,41</b> | <b>21,71</b>      | <b>25,66</b> | <b>31,33</b> | <b>104,34</b> | <b>123,05</b> | <b>721,86</b> | <b>861,01</b>                  |               |
| ВТОРНИК     | <b>ЗАВТРАК</b>          |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 13/2008г                | Салат из свежей капусты           | 60         | 100          | 0,87              | 1,45         | 3,60         | 6,00          | 5,04          | 8,40          | 56,04                          | 93,40         |
|             | 88/2008г                | Котлета рыбная "Нептун"           | 90         | 100          | 11,52             | 12,80        | 12,24        | 13,60         | 8,91          | 9,90          | 191,88                         | 213,20        |
|             | 92/2008г                | Картофельное пюре                 | 150        | 180          | 3,15              | 3,78         | 5,25         | 6,30          | 21,90         | 26,28         | 147,45                         | 176,94        |
|             | 457/2021г               | Чай с сахаром                     | 200        | 200          | 0,20              | 0,20         | 0,10         | 0,10          | 9,30          | 9,30          | 38,90                          | 38,90         |
|             | 573/2021г               | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                         | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>18,78</b>      | <b>22,03</b> | <b>21,51</b> | <b>26,40</b>  | <b>64,83</b>  | <b>78,48</b>  | <b>528,03</b>                  | <b>639,64</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>             |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 13/2008г                | Салат из свежей капусты           | 60         | 100          | 0,87              | 1,45         | 3,60         | 6,00          | 5,04          | 8,40          | 56,04                          | 93,40         |
|             | 39/2008г                | Борщ с капустой и картофелем      | 200        | 250          | 1,60              | 2,00         | 4,16         | 5,20          | 10,48         | 13,10         | 85,76                          | 107,20        |
|             | 88/2008г                | Котлета рыбная "Нептун"           | 90         | 100          | 11,52             | 12,80        | 12,24        | 13,60         | 8,91          | 9,90          | 191,88                         | 213,20        |
|             | 92/2008г                | Картофельное пюре                 | 150        | 180          | 3,15              | 3,78         | 5,25         | 6,30          | 21,90         | 26,28         | 147,45                         | 176,94        |
|             | 141/2008г               | Соус томатный                     | 30         | 40           | 0,78              | 1,04         | 2,88         | 3,84          | 2,82          | 3,76          | 40,32                          | 53,76         |
|             | 457/2021г               | Чай с сахаром                     | 200        | 200          | 0,20              | 0,20         | 0,10         | 0,10          | 9,30          | 9,30          | 38,90                          | 38,90         |
| 573/2021г   | Хлеб пшеничный формовой | 45                                | 50         | 3,42         | 3,80              | 0,36         | 0,40         | 22,14         | 24,60         | 105,48        | 117,20                         |               |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной             | 20                                | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>      | <b>795</b>                        | <b>940</b> | <b>23,14</b> | <b>26,67</b>      | <b>28,89</b> | <b>35,74</b> | <b>88,61</b>  | <b>103,36</b> | <b>707,01</b> | <b>841,78</b>                  |               |
| СРЕДА       | <b>ЗАВТРАК</b>          |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 17/2008г                | Салат из квашеной капусты         | 60         | 100          | 0,96              | 1,60         | 2,99         | 4,99          | 5,54          | 9,24          | 52,96                          | 88,27         |
|             | 452/2004г               | Биточки особые                    | 90         | 100          | 12,15             | 13,50        | 18,90        | 21,00         | 8,91          | 9,90          | 254,34                         | 282,60        |
|             | 97/2008г                | Макаронные изделия отварные       | 150        | 180          | 5,45              | 6,53         | 6,75         | 8,10          | 33,75         | 40,50         | 217,53                         | 261,04        |
|             | 486/2021г               | Компот из свежих плодов и ягод    | 200        | 200          | 0,10              | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 11,10         | 11,10         | 45,70                          | 45,70         |
|             | 573/2021г               | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                         | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>21,70</b>      | <b>25,53</b> | <b>29,06</b> | <b>34,59</b>  | <b>78,98</b>  | <b>95,34</b>  | <b>664,29</b>                  | <b>794,81</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>             |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 17/2008г                | Салат из квашеной капусты         | 60         | 100          | 0,96              | 1,60         | 2,99         | 4,99          | 5,54          | 9,24          | 52,96                          | 88,27         |
|             | 122/2021г               | Суп с рыбными консервами          | 200        | 250          | 7,44              | 9,30         | 9,12         | 11,40         | 8,04          | 10,05         | 144,00                         | 180,00        |
|             | 452/2004г               | Биточки особые                    | 90         | 100          | 12,15             | 13,50        | 18,90        | 21,00         | 8,91          | 9,90          | 254,34                         | 282,60        |
|             | 97/2008г                | Макаронные изделия отварные       | 150        | 180          | 5,45              | 6,53         | 6,75         | 8,10          | 33,75         | 40,50         | 217,53                         | 261,04        |
|             | 486/2021г               | Компот из свежих плодов и ягод    | 200        | 200          | 0,10              | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 11,10         | 11,10         | 45,70                          | 45,70         |
|             | 573/2021г               | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной             | 20                                | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>      | <b>760</b>                        | <b>900</b> | <b>30,74</b> | <b>36,43</b>      | <b>38,48</b> | <b>46,29</b> | <b>95,04</b>  | <b>113,41</b> | <b>849,47</b> | <b>1015,99</b>                 |               |

Неделя первая, третья



## Неделя первая, третья

| День недели | № рец.                      | Наименование блюда                | Выход, гр. |              | Пищевые вещества. |              |              |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|             |                             |                                   |            |              | Белки, гр.        |              | Жиры, гр.    |               | Углеводы, гр. |               |                                |               |
|             |                             |                                   | 7-11 лет   | 12-18 лет    | 7-11 лет          | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет     | 7-11 лет      | 12-18 лет     | 7-11 лет                       | 12-18 лет     |
| ЧЕТВЕРГ     | <b>ЗАВТРАК</b>              |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | ТТК-2                       | Салат "Свежесть"                  | 60         | 100          | 1,25              | 2,08         | 3,07         | 5,12          | 3,41          | 5,69          | 46,30                          | 77,16         |
|             | 367/2021г                   | Птица в соусе с томатом           | 90         | 100          | 8,55              | 9,50         | 9,96         | 11,07         | 1,98          | 2,20          | 131,79                         | 146,43        |
|             | 94/2008г                    | Рис припущенный                   | 150        | 180          | 3,45              | 4,14         | 5,55         | 6,66          | 35,10         | 42,12         | 204,15                         | 244,98        |
|             | 496/2021г                   | Напиток из плодов шиповника       | 200        | 200          | 0,67              | 0,67         | 0,27         | 0,27          | 18,30         | 18,30         | 78,31                          | 78,31         |
|             | 573/2021г                   | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                             | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>16,96</b>      | <b>20,19</b> | <b>19,18</b> | <b>23,52</b>  | <b>78,47</b>  | <b>92,91</b>  | <b>554,30</b>                  | <b>664,08</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>                 |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | ТТК-2                       | Салат "Свежесть"                  | 60         | 100          | 1,25              | 2,08         | 3,072        | 5,12          | 3,41          | 5,69          | 46,30                          | 77,16         |
|             | 100/2021г                   | Рассольник ленинградский          | 200        | 250          | 2,10              | 2,63         | 4,08         | 5,10          | 10,60         | 13,25         | 87,52                          | 109,40        |
| 367/2021г   | Птица в соусе с томатом     | 90                                | 100        | 8,55         | 9,50              | 9,96         | 11,07        | 2,52          | 2,80          | 133,95        | 148,83                         |               |
| 94/2008г    | Рис припущенный             | 150                               | 180        | 3,45         | 4,14              | 5,55         | 6,66         | 35,10         | 42,12         | 204,15        | 244,98                         |               |
| 496/2021г   | Напиток из плодов шиповника | 200                               | 200        | 0,67         | 0,67              | 0,27         | 0,27         | 18,30         | 18,30         | 78,31         | 78,31                          |               |
| 573/2021г   | Хлеб пшеничный формовой     | 50                                | 50         | 3,80         | 3,80              | 0,40         | 0,40         | 24,60         | 24,60         | 117,20        | 117,20                         |               |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной                 | 20                                | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>          | <b>770</b>                        | <b>900</b> | <b>21,42</b> | <b>24,42</b>      | <b>23,64</b> | <b>28,92</b> | <b>102,55</b> | <b>114,78</b> | <b>708,60</b> | <b>817,06</b>                  |               |
| ПЯТНИЦА     | <b>ОБЕД</b>                 |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 30/2008г                    | Винегрет овощной                  | 60         | 100          | 0,78              | 1,30         | 5,94         | 9,90          | 5,04          | 8,40          | 76,74                          | 127,90        |
|             | 451/2004г                   | Шницель                           | 90         | 100          | 14,31             | 15,90        | 12,96        | 14,40         | 14,40         | 16,00         | 231,48                         | 257,20        |
|             | 202/2021г                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 200          | 8,51              | 11,34        | 6,36         | 8,48          | 37,70         | 50,26         | 242,04                         | 322,72        |
|             | 457/2021г                   | Чай с сахаром                     | 200        | 200          | 0,20              | 0,20         | 0,10         | 0,10          | 9,30          | 9,30          | 38,90                          | 38,90         |
|             | 573/2021г                   | Хлеб пшеничный формовой           | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                             | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>540</b> | <b>650</b>   | <b>26,84</b>      | <b>32,54</b> | <b>25,68</b> | <b>33,28</b>  | <b>86,12</b>  | <b>108,56</b> | <b>682,92</b>                  | <b>863,92</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>                 |                                   |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 30/2008г                    | Винегрет овощной                  | 60         | 100          | 0,78              | 1,30         | 5,94         | 9,90          | 5,04          | 8,40          | 76,74                          | 127,90        |
|             | 41/2008г                    | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 250          | 1,60              | 2,00         | 3,44         | 4,30          | 8,00          | 10,00         | 69,36                          | 86,70         |
| 451/2004г   | Шницель                     | 90                                | 100        | 14,31        | 15,90             | 12,96        | 14,40        | 14,40         | 16,00         | 231,48        | 257,20                         |               |
| 202/2021г   | Каша гречневая рассыпчатая  | 150                               | 200        | 8,51         | 11,34             | 6,36         | 8,48         | 37,70         | 50,26         | 242,04        | 322,72                         |               |
| 457/2021г   | Чай с сахаром               | 200                               | 200        | 0,20         | 0,20              | 0,10         | 0,10         | 9,30          | 9,30          | 38,90         | 38,90                          |               |
| 573/2021г   | Хлеб пшеничный формовой     | 40                                | 50         | 3,04         | 3,80              | 0,32         | 0,40         | 19,68         | 24,60         | 93,76         | 117,20                         |               |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной                 | 20                                | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>          | <b>760</b>                        | <b>920</b> | <b>30,04</b> | <b>36,14</b>      | <b>29,42</b> | <b>37,88</b> | <b>102,14</b> | <b>126,58</b> | <b>793,46</b> | <b>991,80</b>                  |               |



## Неделя: вторая, четвертая

| День недели                 | № рец.             | Наименование блюда   | Выход, гр. |              | Пищевые вещества. |              |              |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|-----------------------------|--------------------|--|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                             |                    |  | 7-11 лет   | 12-18 лет    | Белки, гр.        |              | Жиры, гр.    |               | Углеводы, гр. |               | 7-11 лет                       | 12-18 лет     |
|                             |                    |  |            |              | 7-11 лет          | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет     | 7-11 лет      | 12-18 лет     |                                |               |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                 | <b>ЗАВТРАК</b>     |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | 5/2021г            | Салат из капусты белокочанной и огурцов                      | 60         | 100          | 0,60              | 1,00         | 3,60         | 6,00          | 1,86          | 3,10          | 42,24                          | 70,40         |
|                             | 494/2004г          | Птица запеченная   | 90         | 100          | 16,83             | 18,70        | 13,77        | 15,30         | 0,54          | 0,60          | 193,41                         | 214,90        |
|                             | 510/2004г          | Каша пшенная вязкая  | 150        | 180          | 4,20              | 5,04         | 6,75         | 8,10          | 24,00         | 28,80         | 173,55                         | 208,26        |
|                             | 495/2021г          | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|                             |                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>  | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>25,27</b>      | <b>29,14</b> | <b>24,54</b> | <b>29,90</b>  | <b>66,18</b>  | <b>77,20</b>  | <b>586,66</b>                  | <b>694,46</b> |
|                             | <b>ОБЕД</b>        |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | 5/2021г            | Салат из капусты белокочанной и огурцов                      | 60         | 100          | 0,60              | 1,00         | 3,60         | 6,00          | 1,86          | 3,10          | 42,24                          | 70,40         |
|                             | 115/2021г          | Суп картофельный с клецками                                  | 200        | 250          | 3,20              | 4,00         | 2,80         | 3,50          | 7,56          | 9,45          | 68,24                          | 85,30         |
|                             | 494/2004г          | Птица запеченная   | 90         | 100          | 16,83             | 18,70        | 13,77        | 15,30         | 0,54          | 0,60          | 193,41                         | 214,90        |
|                             | 510/2004г          | Каша пшенная вязкая  | 150        | 180          | 4,20              | 5,04         | 6,75         | 8,10          | 24,00         | 28,80         | 173,55                         | 208,26        |
|                             | 495/2021г          | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 45         | 50           | 3,42              | 3,80         | 0,36         | 0,40          | 22,14         | 24,60         | 105,48                         | 117,20        |
| 574/2021г                   | Хлеб ржаной        | 20   | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|                             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b> | <b>765</b>   | <b>900</b> | <b>30,45</b> | <b>34,74</b>      | <b>27,68</b> | <b>33,70</b> | <b>84,22</b>  | <b>94,67</b>  | <b>707,80</b> | <b>820,94</b>                  |               |
| ВТОРНИК                     | <b>ЗАВТРАК</b>     |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | 43/2021г           | Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной | 60         | 100          | 1,26              | 2,10         | 3,78         | 6,30          | 4,94          | 8,23          | 58,81                          | 98,02         |
|                             | 77/2008г           | Котлета "Здоровье"   | 90         | 100          | 10,40             | 11,55        | 16,02        | 17,80         | 6,30          | 7,00          | 210,96                         | 234,40        |
|                             | 97/2008г           | Макаронные изделия отварные                                  | 150        | 180          | 5,45              | 6,53         | 6,75         | 8,10          | 33,75         | 40,50         | 217,53                         | 261,04        |
|                             | 486/2021г          | Компот из свежих плодов и ягод                               | 200        | 200          | 0,10              | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 11,10         | 11,10         | 45,70                          | 45,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|                             |                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>  | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>20,24</b>      | <b>24,08</b> | <b>26,97</b> | <b>32,70</b>  | <b>75,77</b>  | <b>91,43</b>  | <b>626,76</b>                  | <b>756,36</b> |
|                             | <b>ОБЕД</b>        |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | 43/2021г           | Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной | 60         | 100          | 1,26              | 2,10         | 3,78         | 6,30          | 4,94          | 8,23          | 58,81                          | 98,02         |
|                             | 47/2008г           | Суп картофельный с бобовыми                                  | 200        | 250          | 4,96              | 6,20         | 4,48         | 5,60          | 17,84         | 22,30         | 131,52                         | 164,40        |
|                             | 77/2008г           | Котлета "Здоровье"   | 90         | 100          | 10,40             | 11,55        | 16,02        | 17,80         | 6,30          | 7,00          | 210,96                         | 234,40        |
|                             | 97/2008г           | Макаронные изделия отварные                                  | 150        | 180          | 5,45              | 6,53         | 6,75         | 8,10          | 33,75         | 40,50         | 217,53                         | 261,04        |
|                             | 486/2021г          | Компот из свежих плодов и ягод                               | 200        | 200          | 0,10              | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 11,10         | 11,10         | 45,70                          | 45,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
| 574/2021г                   | Хлеб ржаной        | 20   | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|                             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b> | <b>760</b>   | <b>900</b> | <b>26,80</b> | <b>31,88</b>      | <b>31,75</b> | <b>38,60</b> | <b>101,63</b> | <b>121,75</b> | <b>799,46</b> | <b>961,94</b>                  |               |
| СРЕДА                       | <b>ЗАВТРАК</b>     |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | ТТК-2              | Салат "Свежесть"   | 60         | 100          | 1,25              | 2,08         | 3,07         | 5,12          | 3,41          | 5,69          | 46,30                          | 77,16         |
|                             | 176/2013г          | Жаркое по-домашнему*   | 230        | 250          | 13,11             | 14,25        | 21,74        | 23,63         | 21,62         | 23,50         | 334,54                         | 363,63        |
|                             | 495/2021г          | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 40         | 40           | 3,04              | 3,04         | 0,32         | 0,32          | 19,68         | 19,68         | 93,76                          | 93,76         |
|                             |                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>  | <b>530</b> | <b>590</b>   | <b>18,00</b>      | <b>19,97</b> | <b>25,23</b> | <b>29,17</b>  | <b>64,81</b>  | <b>68,97</b>  | <b>558,29</b>                  | <b>618,25</b> |
|                             | <b>ОБЕД</b>        |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|                             | ТТК-2              | Салат "Свежесть"   | 60         | 100          | 1,25              | 2,08         | 3,07         | 5,12          | 3,41          | 5,69          | 46,30                          | 77,16         |
|                             | 48/2008г           | Суп крестьянский с крупой                                    | 200        | 250          | 2,08              | 2,60         | 4,24         | 5,30          | 11,44         | 14,30         | 92,24                          | 115,30        |
|                             | 176/2013г          | Жаркое по-домашнему*   | 230        | 270          | 13,11             | 15,39        | 21,74        | 25,52         | 21,62         | 25,38         | 334,54                         | 392,72        |
|                             | 495/2021г          | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200        | 200          | 0,60              | 0,60         | 0,10         | 0,10          | 20,10         | 20,10         | 83,70                          | 83,70         |
|                             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой                                      | 50         | 50           | 3,80              | 3,80         | 0,40         | 0,40          | 24,60         | 24,60         | 117,20                         | 117,20        |
|                             | 574/2021г          | Хлеб ржаной  | 20         | 20           | 1,60              | 1,60         | 0,30         | 0,30          | 8,02          | 8,02          | 41,18                          | 41,18         |
|                             |                    | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>   | <b>760</b> | <b>890</b>   | <b>22,44</b>      | <b>26,07</b> | <b>29,85</b> | <b>36,74</b>  | <b>89,19</b>  | <b>98,09</b>  | <b>715,15</b>                  | <b>827,26</b> |
| *замена кулинарного изделия |                    |  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
| 489/2004г                   | Рагу из птицы      | 230  | 250        | 13,11        | 14,25             | 21,62        | 23,50        | 21,51         | 23,38         | 333,04        | 362,00                         |               |



## Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец.             | Наименование блюда               | Выход, гр. |              | Пищевые вещества. |              |              |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|-------------|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|             |                    |                                  | 7-11 лет   | 12-18 лет    | Белки, гр.        |              | Жиры, гр.    |               | Углеводы, гр. |               | 7-11 лет                       | 12-18 лет     |
|             |                    |                                  |            |              | 7-11 лет          | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет     | 7-11 лет      | 12-18 лет     |                                |               |
| ЧЕТВЕРГ     | <b>ЗАВТРАК</b>     |                                  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 25/2004            | Салат "Степной" из разных овощей | 60         | 100          | 1,00              | 1,67         | 6,12         | 10,20         | 4,77          | 7,95          | 78,17                          | 130,28        |
|             | 347/2021г          | Котлеты "Школьные"               | 90         | 100          | 13,77             | 15,30        | 9,90         | 11,00         | 11,97         | 13,30         | 192,06                         | 213,40        |
|             | 202/2021г          | Каша гречневая рассыпчатая       | 150        | 200          | 8,51              | 11,34        | 6,36         | 8,48          | 37,70         | 50,26         | 242,04                         | 322,72        |
|             | 459/2021г          | Чай с лимоном                    | 200        | 200          | 0,30              | 0,30         | 0,10         | 0,10          | 9,50          | 9,50          | 40,10                          | 40,10         |
|             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой          | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>            | <b>540</b> | <b>650</b>   | <b>26,62</b>      | <b>32,41</b> | <b>22,80</b> | <b>30,18</b>  | <b>83,62</b>  | <b>105,61</b> | <b>646,13</b>                  | <b>823,70</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>        |                                  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 25/2004            | Салат "Степной" из разных овощей | 60         | 100          | 1,00              | 1,67         | 6,12         | 10,20         | 4,77          | 7,95          | 78,17                          | 130,28        |
|             | 128/2021г          | Суп-лапша домашняя               | 200        | 250          | 2,00              | 2,50         | 5,08         | 6,35          | 8,90          | 11,13         | 89,32                          | 111,65        |
|             | 347/2021г          | Котлеты "Школьные"               | 90         | 100          | 13,77             | 15,30        | 9,90         | 11,00         | 11,97         | 13,30         | 192,06                         | 213,40        |
|             | 202/2021г          | Каша гречневая рассыпчатая       | 150        | 200          | 8,51              | 11,34        | 6,36         | 8,48          | 37,70         | 50,26         | 242,04                         | 322,72        |
|             | 459/2021г          | Чай с лимоном                    | 200        | 200          | 0,30              | 0,30         | 0,10         | 0,10          | 9,50          | 9,50          | 40,10                          | 40,10         |
|             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой          | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной        | 20                               | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b> | <b>760</b>                       | <b>920</b> | <b>30,22</b> | <b>36,51</b>      | <b>28,18</b> | <b>36,83</b> | <b>100,54</b> | <b>124,76</b> | <b>776,63</b> | <b>976,53</b>                  |               |
| ПЯТНИЦА     | <b>ЗАВТРАК</b>     |                                  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 13/2008г           | Салат из свежей капусты          | 60         | 100          | 0,87              | 1,45         | 3,60         | 6,00          | 5,04          | 8,40          | 56,04                          | 93,40         |
|             | 63/2008г           | Гуляш                            | 90         | 100          | 10,80             | 12,00        | 21,60        | 24,00         | 4,50          | 5,00          | 255,60                         | 284,00        |
|             | 92/2008г           | Картофельное пюре                | 150        | 180          | 3,15              | 3,78         | 5,25         | 6,30          | 21,90         | 26,28         | 147,45                         | 176,94        |
|             | 496/2021г          | Напиток из плодов шиповника      | 200        | 200          | 0,67              | 0,67         | 0,27         | 0,27          | 18,30         | 18,30         | 78,31                          | 78,31         |
|             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой          | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
|             |                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>            | <b>540</b> | <b>630</b>   | <b>18,53</b>      | <b>21,70</b> | <b>31,04</b> | <b>36,97</b>  | <b>69,42</b>  | <b>82,58</b>  | <b>631,16</b>                  | <b>749,85</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>        |                                  |            |              |                   |              |              |               |               |               |                                |               |
|             | 13/2008г           | Салат из свежей капусты          | 60         | 100          | 0,87              | 1,45         | 3,60         | 6,00          | 5,04          | 8,40          | 56,04                          | 93,40         |
|             | 39/2008г           | Борщ с капустой и картофелем     | 200        | 250          | 1,60              | 2,00         | 4,16         | 5,20          | 10,48         | 13,10         | 85,76                          | 107,20        |
|             | 63/2008г           | Гуляш                            | 90         | 100          | 10,80             | 12,00        | 21,60        | 24,00         | 4,50          | 5,00          | 255,60                         | 284,00        |
|             | 92/2008г           | Картофельное пюре                | 150        | 180          | 3,15              | 3,78         | 5,25         | 6,30          | 21,90         | 26,28         | 147,45                         | 176,94        |
|             | 496/2021г          | Напиток из плодов шиповника      | 200        | 200          | 0,67              | 0,67         | 0,27         | 0,27          | 18,30         | 18,30         | 78,31                          | 78,31         |
|             | 573/2021г          | Хлеб пшеничный формовой          | 40         | 50           | 3,04              | 3,80         | 0,32         | 0,40          | 19,68         | 24,60         | 93,76                          | 117,20        |
| 574/2021г   | Хлеб ржаной        | 20                               | 20         | 1,60         | 1,60              | 0,30         | 0,30         | 8,02          | 8,02          | 41,18         | 41,18                          |               |
|             | <b>ИТОГО ОБЕД:</b> | <b>760</b>                       | <b>900</b> | <b>21,73</b> | <b>25,30</b>      | <b>35,50</b> | <b>42,47</b> | <b>87,92</b>  | <b>103,70</b> | <b>758,10</b> | <b>898,23</b>                  |               |

## Список литературы

|       |   |
|-------|---|
| 2004г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)   |
| 2008г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.   |
| 2013г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.   |
| 2021г | Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова) |