



«Разработано»
Автономная некоммерческая организация
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Утверждено
Директор *М.С. Шевченко* М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

МБОУ СОШ № 104
Е.В. Камышева



Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях
муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2023

Горячие завтраки и обеды, обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет, 1-ой смены



| Понедельник | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 015-17 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| 173-17, 174-17, 175-17 | Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (пшеничная) (190/10) | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,20 | 298,00 |
| ТК | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,60 |
| ТК | Фрукты ² (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 600 | 21,74 | 20,91 | 106,45 | 691,10 |
| Обед | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106,00 |
| ТК | Нагетсы куриные | 100 | 7,30 | 7,60 | 31,82 | 233,83 |
| 205-17 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 |
| ТК | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| 406-17 | Пирожок печеный с печенью | 75 | 11,68 | 8,04 | 22,48 | 143,40 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 885 | 32,45 | 29,25 | 141,72 | 928,91 |

| Вторник | | | | | | |
|----------------|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТК | Овощи по-сезону ³ (помидор свежий) | 120 | 1,32 | 0,24 | 4,56 | 26,40 |
| 451-04 | Шницель говяжий | 100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 278,67 |
| 54-11г-20, ТК | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 660 | 25,09 | 21,78 | 83,02 | 649,05 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 |
| ТК | Гратен из печени | 120 | 21,32 | 13,53 | 8,95 | 245,40 |
| ТК | Ризотто с овощами | 180 | 4,84 | 9,58 | 39,42 | 235,80 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишня) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Кондитерское изделие | 25 | 1,10 | 0,79 | 6,75 | 64,50 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 945 | 36,66 | 30,1 | 138,5 | 971,52 |

| Среда | | | | | | |
|-------------|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 015-17 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 |
| 362-04 | Пудинг из творога со сметаной (200/5) | 205 | 16,60 | 19,70 | 32,27 | 402,30 |
| 386-17, ТК | Кисломолочный продукт ⁵ (кефир) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 |
| ТК | Фрукты ² (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 575 | 29,02 | 28,95 | 78,57 | 711,00 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 |
| 235-17 | Шницель рыбный ⁷ (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5) | 105 | 13,02 | 14,51 | 7,98 | 230,00 |
| 518-04 | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 |
| ТК | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 |
| ТК | Фрукты свежие ² (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,50 | 105,00 |
| | ИТОГО | 935 | 33,80 | 34,73 | 133,78 | 996,19 |

| Четверг | | | | | | |
|-------------|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТК | Овощи по-сезону ² (огурец свежий) | 120 | 1,32 | 0,24 | 4,56 | 14,40 |
| 310-16 | Вок "Курица с овощами" | 200 | 11,20 | 20,60 | 37,40 | 286,67 |
| ТК | Кисель из сушеных плодов ² (курага) | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 122,00 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (лакомка) | 20 | 2,3 | 1,8 | 5,1 | 67,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 620 | 21,01 | 24,00 | 118,31 | 672,57 |
| Обед | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| 015-17 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 |
| 111-04 | Борщ сибирский | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 |
| ТК | Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5) | 220 | 20,50 | 34,60 | 5,89 | 352,00 |
| ТК | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 900 | 41,53 | 52,53 | 95,64 | 952,90 |

| Пятница | | | | | | |
|----------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТК | Овощи по-сезону ³ (огурец соленый) | 110 | 1,21 | 0,22 | 4,18 | 13,20 |
| ТК | Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5) | 115 | 17,81 | 15,80 | 4,83 | 268,40 |
| 54-11г-20, ТК | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 |
| 389-17, ТК | Напиток витаминизированный ⁹ | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 655 | 28,36 | 23,37 | 84,45 | 683,80 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 125,2 | 119,01 | 470,80 | 3407,51 |
| | СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ | | 25,04 | 23,80 | 94,16 | 681,50 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 138-04 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,10 | 2,80 | 19,10 | 143,00 |
| ТК | Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5) | 200 | 9,39 | 8,37 | 126,93 | 471,66 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (нектарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 867 | 18,62 | 13,17 | 214,03 | 928,06 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 163,1 | 159,78 | 723,67 | 4777,58 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 32,61 | 31,96 | 144,73 | 955,52 |

| Понедельник | | | | | | |
|-------------|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТК | Овощи по-сезону ³ (огурец свежий) | 120 | 1,32 | 0,24 | 4,56 | 14,40 |
| ТК | Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10) | 200 | 18,89 | 31,11 | 3,54 | 369,54 |
| 386-17, ТК | Кисломолочный продукт ⁵ (кефир) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 690 | 31,01 | 37,85 | 59,40 | 680,54 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 108-17 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,54 | 144,25 |
| 268-17 | Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5) | 105 | 15,04 | 25,63 | 13,09 | 311,67 |
| 205-17 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишневый) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 815 | 32,31 | 39,00 | 132,03 | 985,72 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Вторник | | | | | | |
|----------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТК | Салат по-сезону ³ (салат из моркови с яблоками) | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,90 |
| 210-03, ТК | Рагу из филе птицы | 200 | 17,87 | 9,81 | 20,40 | 226,27 |
| ТК | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак.) | 20 | 2,70 | 4,10 | 13,00 | 102,50 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 580 | 30,60 | 18,58 | 96,24 | 658,17 |
| Обед | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| ТК | Овощи по сезону ³ (огурец свежий) | 100 | 1,30 | 0,10 | 6,90 | 12,00 |
| 93-18 | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,58 | 4,38 | 6,25 | 70,75 |
| 443-04 | Плов из говядины | 200 | 21,60 | 21,20 | 37,73 | 350,00 |
| 350-17, ТК | Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м) | 200 | 0,18 | 0,14 | 23,94 | 117,00 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (ирис в пром. упак.) | 30 | 1,60 | 1,80 | 8,54 | 126,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (слива) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 980 | 33,26 | 29,62 | 141,16 | 950,15 |

| Среда | | | | | | |
|-------------|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 234-17, ТК | Котлета рыбная ⁷ (минтай) | 100 | 14,80 | 13,90 | 11,80 | 164,00 |
| 518-04 | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 |
| 389-17, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишневый) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Фрукты ² (груша) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 640 | 25,00 | 24,78 | 106,90 | 687,62 |
| Обед | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| ТК | Салат по-сезону ³ (салат из капусты белокочанной капусты) | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 59,60 |
| 147-04 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 121,00 |
| ТК | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20) | 120 | 13,90 | 9,40 | 4,60 | 200,29 |
| 302-17 | Каша рассыпчатая ¹ (гречневая) | 180 | 5,75 | 5,33 | 37,07 | 248,40 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 1030 | 29,92 | 27,82 | 125,02 | 936,69 |

| Четверг | | | | | | |
|----------------|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 347-18 | Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5) | 105 | 14,70 | 11,66 | 12,70 | 243,00 |
| ТК | Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная) | 180 | 7,20 | 1,26 | 50,40 | 225,00 |
| ТК | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| ТК | Фрукты ² (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 645 | 26,27 | 14,24 | 111,40 | 680,70 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 015-07 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| 137-04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50) | 250 | 16,20 | 9,30 | 0,90 | 176,00 |
| 362-04 | Пудинг из творога со сметаной | 200 | 15,89 | 18,01 | 30,88 | 406,39 |
| ТК | Напиток витаминизированный ⁹ | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 75,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 870 | 43,93 | 35,01 | 102,76 | 979,89 |
| | | | | | | |

| Пятница | | | | | | |
|---------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТК | Овощи по-сезону* (огурец свежий) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 12,00 |
| ТК | Гратен из печени | 120 | 21,32 | 13,53 | 8,95 | 245,40 |
| 205-17 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 |
| 389-17 | Сок натуральный ⁹ (яблочный) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
| | ИТОГО | 640 | 33,42 | 21,82 | 93,65 | 694,50 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 146,3 | 117,27 | 467,59 | 3401,53 |
| | СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ | | 29,26 | 23,45 | 93,52 | 680,31 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 271,5 | 236,28 | 938,38 | 6809,04 |
| | СРЕДНЯЯ | | 27,15 | 23,63 | 93,84 | 680,90 |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| ТК | Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор) | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 77,70 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106,00 |
| ТК | Рыба ⁷ , (минтай) запеченная с маслом (115/5) | 120 | 19,39 | 13,29 | 5,19 | 256,80 |
| 54-11г-20, ТК | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 |
| ТК | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 940 | 35,04 | 34,93 | 95,45 | 911,78 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 174,5 | 166,38 | 596,43 | 4764,22 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 34,89 | 33,28 | 119,29 | 952,84 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 337,5 | 326,16 | 1320,1 | 9541,80 |
| | СРЕДНЯЯ | | 33,75 | 32,62 | 132,01 | 954,18 |

*Горячие обеды и полдники для обучающихся детей ОВЗ и
детей-инвалидов 12-18 лет, 2-ой смены*



| Понедельник | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106,00 |
| ТК | Нагетсы куриные | 100 | 7,30 | 7,60 | 31,82 | 233,83 |
| 205-17 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 |
| ТК | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| 406-17 | Пирожок печеный с печенью | 75 | 11,68 | 8,04 | 22,48 | 143,40 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 885 | 32,45 | 29,25 | 141,72 | 928,91 |
| | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Полдник | | | | | |
| 742-04 | Кулебяка с капустой | 150 | 9,05 | 8,75 | 46,85 | 324,29 |
| ТК | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,70 | 15,95 | 100,60 |
| | ИТОГО | 350 | 12,21 | 11,445 | 62,795 | 424,89 |

| Вторник | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 135-04 | Суп из овощей | 250 | 2,20 | 4,40 | 12,40 | 99,00 |
| ТК | Гратен из печени | 120 | 21,32 | 13,53 | 8,95 | 245,40 |
| ТК | Ризотто с овощами | 180 | 4,84 | 9,58 | 39,42 | 235,80 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишня) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (пряник в пром. упак.) | 25 | 1,10 | 0,79 | 6,75 | 64,50 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 945 | 36,66 | 30,1 | 138,5 | 971,52 |
| Полдник | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| ТК | Булочка с сыром | 100 | 19,83 | 27,33 | 69,33 | 305,00 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 20,00 | 42,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (нектарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | ИТОГО | 400 | 20,30 | 27,75 | 99,13 | 394,00 |

| Среда | | | | | | |
|-------------|---|------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 |
| 235-17 | Шницель рыбный ⁷ (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5) | 105 | 13,02 | 14,51 | 7,98 | 230,00 |
| 518-04 | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 |
| ТК | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 |
| ТК | Фрукты свежие ² (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,50 | 105,00 |
| | ИТОГО | 935 | 33,80 | 34,73 | 133,78 | 996,19 |
| Среда | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Полдник | | | | | |
| 410-17 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,30 | 7,31 | 38,90 | 269,33 |
| 386-17, ТК | Кисломолочный продукт ⁵ (ряженка) | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125,00 |
| | ИТОГО | 350 | 19,55 | 13,56 | 48,90 | 394,33 |

| Четверг | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 015-17 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 |
| 111-04 | Борщ сибирский | 250 | 3,90 | 4,30 | 16,00 | 118,00 |
| ТК | Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5) | 220 | 20,50 | 34,60 | 5,89 | 352,00 |
| ТК | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 900 | 41,53 | 52,53 | 95,64 | 952,90 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Полдник | | | | | | |
| 420-17 | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 274 |
| ТК | Напиток витаминизированный ⁹ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| ТК | Фрукты свежие ² (груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | ИТОГО | 400 | 13,39 | 10,81 | 63,17 | 405,8 |

| Пятница | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 138-04 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,10 | 2,80 | 19,10 | 143,00 |
| ТК | Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5) | 200 | 9,39 | 8,37 | 126,93 | 471,66 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (нектарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 867 | 18,62 | 13,17 | 214,03 | 928,06 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 163,05 | 159,78 | 723,67 | 4777,58 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 32,61 | 31,96 | 144,73 | 955,52 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Полдник | | | | | |
| 743-04 | Расстегай с мясом | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 250,00 |
| 350-17, ТК | Кисель из плодов свежих ² (клубника с/м) | 200 | 0,13 | 24,50 | 0,04 | 117,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (слива) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | ИТОГО | 400 | 16,1 | 35,62 | 39,81 | 414,00 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 81,55 | 99,19 | 313,81 | 2033,02 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 16,31 | 19,84 | 62,76 | 406,60 |

| Понедельник | | | | | | |
|--------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| 108-17 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,54 | 144,25 |
| 268-17 | Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5) | 105 | 15,04 | 25,63 | 13,09 | 311,67 |
| 205-17 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 7,19 | 34,22 | 226,08 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишневый) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 815 | 32,31 | 39,00 | 132,03 | 985,72 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Полдник | | | | | |
| 471-03 | Булочка бриошь с изюмом | 100 | 4,38 | 7,30 | 35,00 | 243,00 |
| 382-17 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | ИТОГО | 380 | 8,45 | 10,89 | 60,62 | 397 |

| Вторник | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| ТК | Овощи по сезону ³ (огурец свежий) | 100 | 1,30 | 0,10 | 6,90 | 12,00 |
| 93-18 | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,58 | 4,38 | 6,25 | 70,75 |
| 443-04 | Плов из говядины | 200 | 21,60 | 21,20 | 37,73 | 350,00 |
| 350-17, ТК | Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м) | 200 | 0,18 | 0,14 | 23,94 | 117,00 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (печенье) | 30 | 1,60 | 1,80 | 8,54 | 126,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (слива) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 980 | 33,26 | 29,62 | 141,16 | 950,15 |
| Полдник | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Полдник | | | | | | |
| 406-17 | Пирожок печеный с картофелем | 150 | 9,05 | 11,40 | 55,35 | 360,00 |
| ТК | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 20,00 | 40,00 |
| | ИТОГО | 350 | 9,12 | 11,42 | 75,35 | 400,00 |

| Среда | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| ТК | Салат по-сезону ³ (салат из капусты белокочанной капусты) | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 59,60 |
| 147-04 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 121,00 |
| ТК | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20) | 120 | 13,90 | 9,40 | 4,60 | 200,29 |
| 302-17 | Каша рассыпчатая ¹ (гречневая) | 180 | 5,75 | 5,33 | 37,07 | 248,40 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,00 | 10,20 | 42,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 60 | 4,20 | 1,20 | 30,00 | 143,40 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 1030 | 29,92 | 27,82 | 125,02 | 936,69 |
| Среда | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Полдник | | | | | | |
| ТК | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100 | 11,99 | 10,41 | 33,17 | 233,88 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (яблочный) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Фрукты свежие ² (апельсин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| ТК | Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром. упак.) | 15 | 0,98 | 4,20 | 9,30 | 56,00 |
| | ИТОГО | 395 | 14,27 | 15,01 | 70,45 | 404,20 |

| Четверг | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | | |
| 015-07 | Сыр порционно ⁴ (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| 137-04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50) | 250 | 16,20 | 9,30 | 0,90 | 176,00 |
| 362-04 | Пудинг из творога со сметаной | 200 | 15,89 | 18,01 | 30,88 | 406,39 |
| ТК | Напиток витаминизированный ⁹ | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 75,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 870 | 43,93 | 35,01 | 102,76 | 979,89 |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| Полдник | | | | | | |
| 406-17 | Пирожок печеный с печенью | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 280,00 |
| 342-17, ТК | Компот из свежих плодов ² (черная смородина) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,81 | 105,00 |
| ТК | Фрукты свежие ² (мандарин) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 38,00 |
| | ИТОГО | 400 | 16,13 | 11,28 | 67,58 | 423,00 |

| Пятница | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------------------------|
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| ТК | Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор) | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 77,70 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,20 | 5,20 | 106,00 |
| ТК | Рыба ⁷ (минтай), запеченная с маслом (115/5) | 120 | 19,39 | 13,29 | 5,19 | 256,80 |
| 54-11г-20, ТК | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 |
| ТК | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,50 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,40 | 0,40 | 18,00 | 84,00 |
| | ИТОГО | 940 | 35,04 | 34,93 | 95,45 | 911,78 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 174,45 | 166,38 | 596,43 | 4764,22 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 34,89 | 33,28 | 119,29 | 952,84 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 337,50 | 326,16 | 1320,09 | 9541,80 |
| | СРЕДНЯЯ | | 33,75 | 32,62 | 132,01 | 954,18 |
| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Полдник | | | | | |
| 440-17 | Булочка творожная | 100 | 13,08 | 6,06 | 38,68 | 300,00 |
| 389-07, ТК | Сок натуральный ⁹ (вишня) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Фрукты свежие ² (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | ИТОГО | 380 | 14,38 | 6,46 | 66,66 | 423,32 |
| | ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ | | 62,35 | 55,06 | 340,66 | 2047,52 |
| | СРЕДНЯЯ за 5 дней | | 12,47 | 11,01 | 68,13 | 409,50 |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 141,98 | 158,80 | 655,94 | 4066,72 |
| | СРЕДНЯЯ за 10 дней | | 14,20 | 15,88 | 65,59 | 406,67 |