

Согласовано:

Директор МАОУ «Школа №10»



Е.В.Ислентьева

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания»



Н.А.Ситнова

(Приказ №39 от 01.09.26)

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа №10»
с 1 сентября 2026 г
(без содержания коровьего белка)**

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся МАОУ школа №10
(без содержания молочного белка)**

			Пищевая ценность				Витамины,мг.				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энргет. Ценнос ть, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Табл. 4 Сборник 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,01
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 классы										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	75	0,76	15,08	3,38	153	0,04	0,02	13,24	11,99	0,56
№401,1994	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,21
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
№3,2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	Обед учащиеся 1-4 класс										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,30
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,29	5,8	35,44	218	0,09	0,02	0	28,98	0,90
№693, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,84
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс										
№3,2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
Табл.4, 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,01
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,61
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,21
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
№7,2004	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,30
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,29	5,8	35,44	218	0,09	0,02	0	28,98	0,90
№693, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,21
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№1, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
Табл. Сборник 2004	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	240/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,01
№451,2004	Котлета мясная	60	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,61
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,21
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОВЗ 5-11 класс										
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	0,01	20,11	4,51	204	0,05	0,03	17,65	15,99	0,71
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	250	9,69	11,3	22,89	221	0,09	0,09	11,58	27,22	0,61
№401,1994	Гуляш	100г	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,21
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5,5
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4

	2 вариант									
	Завтрак 1-4 классы (платный)									
Таб.4 2004	Каша ячневая без безмолочная с маслом растительным	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак 5-11 классы									
№ 45.2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20
№685,2004	Чай с/с	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Обед 1-4 класс									
2004	Салат из вареной моркови с масл. раст.	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75
№124,2004	Щи из свежей капусты	200	1,44	4,15	7,27	73	0,04	0,05	24,12	34,68
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак ОВЗ 1-4 класс									
№337.2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1
Таб.4 2004	Каша ячневая с без молоч. с масл. раст.	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8
№685, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	46	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Сок в индив. упак.	1 шт/200	5	0	127	550	0,20	0,40	40	200
	Обед ОВЗ 1-4 класс									
2004	Салат из вареной моркови с масл.растит.	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75
№124,2004	Щи из свежей капусты	200	1,44	4,15	7,27	73	0,04	0,05	24,12	34,68
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс									
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1
Стр 246, 2004	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200/10	4,44	10,57	35,43	257	0,0	0,0	0,	3,8
№685,2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Обед ОВЗ 5-11 класс									
2004	Салат из вареной моркови с масл.растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58
№124,2004	Щи из свежей капусты	250	1,81	5,18	9,09	91	0,08	0,05	30,15	43,35
№ 45,2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20
№693, 2004	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	8,28	0,87	52,86	258	0,12	0,03	0	21,75

3 вариант											
Завтрак 1-4 классы (платный)											
№4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200/10	6,9	11,97	47,51	326	0	0	0	4,56	0,0
№4	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,1
Завтрак 5-11 класс											
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,01	20,1	4,50	204	0,05	0,02	17,65	15,98	0,7
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,0
№631,2004	Компот из свежих яблок	200г	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	64	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,8
Обед 1-4 класс											
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,2
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	200	2,03	6,02	13,98	121	0,09	0,07	13,98	31,41	0,9
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,5
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Завтрак ОБЗ 1-4 класс											
№451,2004	Котлета мясная	90	10,19	26,90	15,25	440	0,02	0,01	0,90	19,93	0,3
№ 516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,9
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Обед ОБЗ 1-4 класс											
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,2
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	200	2,03	6,02	13,98	121	0,09	0,07	13,98	31,41	0,9
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,5
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Завтрак ОБЗ 5-11 класс											
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,8
№451,2004	Котлета мясная	90	10,19	26,90	15,25	440	0,02	0,01	0,90	19,93	0,3
№ 516,2004	Макаронные изделия отварные мас.раст.	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,9
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,5	15,1	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
Обед ОБЗ 5-11											
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,01	20,1	4,50	204	0,05	0,02	17,65	15,98	0,7
№132, 2004	Рассольник Ленинградский	250	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,1
№443,2004	Плов	200	12,91	32,66	39,68	614	0,06	0,04	4,89	38,04	1,0
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	96	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8

	4 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
Таб.4, 2004	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	200	3,11	10,43	37,69	260	0,04	0,02	0,0	7,3	
№692,2004	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Завтрак 5-11 класс										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидоров	50	0,55	0,10	1,90	12	0,03	0,02	12,5	7	
№436,2004	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	
№692,2004	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Обед 1-4 класс										
2004	Зеленый горошек	60	2,86	0,18	6	36	0,10	0,04	9,24	18,48	
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	200	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	
Стр 246, 2004	Греча отварная	150	9,02	6,69	44,38	278,3	0,08	0,05	0	20,43	
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	
№451,2004	Биточек с/с	60/30	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
2004	Зеленый горошек	60	2,86	0,18	6	36	0,10	0,04	9,24	18,48	
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	
Стр 246, 2004	Греча отварная	150	9,02	6,69	44,38	278,3	0,08	0,05	0	20,43	
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	
№451,2004	Биточек с/с	60/30	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб	34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидоров	50	0,55	0,10	1,90	12	0,03	0,02	12,5	7	0
№110, 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1
№436,2004	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	2,
№692,2004	Кофейный напиток без молоком	200	0,80	0,40	20,36	81	0	0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0

	5 вариант										
	Завтрак 1-4 классы (платный)										
№004	Каша ячневая безмолочная масл. раст.	250	8,32	9,82	55,15	348	0	0	0	9,20	0,07
№0,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак 5-11 класс										
№11, 2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,51
№26, 2007	Венгерский гуляш	100	16,94	25,86	7,4	327	0,08	0,15	5,08	37,38	1,87
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,91
№631,2004	Компот из свежих ягод или фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед 1-4 класс										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,51
№138,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200	5,02	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	4,08
№42, 2004	Котлета Дружба	90	12,31	28,89	8,18	370	0,02	0,02	1,85	39,73	0,19
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,87
№430, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	23,37	19,59	67,32	550	0,52	0,39	77,82	44,75	3,57
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Обед ОБЗ 1-4 класс										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,51
№138,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200	5,02	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	4,08
№42, 2004	Котлета Дружба	90	12,31	28,89	8,18	370	0,02	0,02	1,85	39,73	0,19
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,52
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Завтрак ОБЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,87
№430, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/60	24,04	20,15	69,26	565,8	0,53	0,4	80,06	46,04	3,61
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб	60	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	-	14,5	0,8
	Обед ОБЗ 5-11 класс										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,1	38,97	0,87
№138,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	250	7,03	8,33	17,62	176	0,13	0,10	16,50	25,94	

	6 вариант									
	Завтрак 1-4 классы (платный)									
2004	Зеленый горошек	60	2,86	0,18	6	36	0,10	0,04	9,24	18,5
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак 5-11 класс									
№19,2004	Салат из свежих огурцов	60	0,39	12,04	1,27	114,6	0,01	0,02	4,86	13,39
№ 505, 2004	Кнели из филе курицы	90	17,66	21,47	1,80	272	0,07	0,23	0,29	88,85
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53
№700,2004	Напиток из свежих ягод или фруктов	200	-	-	23,95	91	-	-	-	0,48
	Хлеб пшеничный /ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Обед 1-4 класс									
Таб.24.1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,8
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак ОБЗ 1-4 класс									
Сбр. 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77
С62004	Каша рисовая безмолочная масло раст.	200	3,11	10,43	37,39	260	0,04	0,02	0	7,35
№63,2003	Фрикадельки из курицы	50	7,28	9,27	2,14	120,5	0,03	0,08	0,15	20,02
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Обед ОБЗ 1-4 класс									
Таб.24.1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,8
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	завтрак ОБЗ 5-11 класс									
Сбр. 2004	Гребешок с повидлом	1/75	4,93	4,54	50,24	258	0,07	0,05	0,05	15,77
С62004	Каша рисовая безмолочная масло раст.	250/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51
№63,2003	Фрикадельки из курицы	60	8,74	11,12	2,57	144	0,01	0,10	0,18	24,02
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед ОБЗ 5-11 класс.									
№19,2004	Салат из свежих огурцов	100	0,65	20,06	2,11	191	0,02	0,03	8,10	22,31
№171, 2004	Суп-пюре картофельный (на отваре) с гречками	200	5,05	4,01	33,6	183,68	0,12	0,03	15,41	28,53
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25

	8 вариант									
	Завтрак 1-4 классы (платный)									
Стр.246,2004	Каша геркулесовая безмолочная масл. раст	200/10	4,88	12,74	28,23	248	0,20	0,04	0	26,8
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтрак 5-11 классы									
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93
№506,2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед 1-4 класс									
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,28	3,55	13,84	107,2	0,09	0,5	13,2	20,24
№52, 2003	Котлета «Аленушкина загадка»	90	14,56	14,45	10,35	228,6	0,05	0,14	4,50	9,58
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	завтрак ОВЗ 1-4 класс									
№337, 2004	Яйцо отварное	40/20/30	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2
Стр.246,2004	Каша геркулесовая безмолочная масл. раст	200/10	4,88	12,74	28,23	248	0,20	0,04	0	26,89
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед ОВЗ 1-4 класс									
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30
№52, 2003	Котлета «Аленушкина загадка»	90	14,56	14,45	10,35	228,6	0,05	0,14	4,50	9,58
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	-	35,53
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	завтрак ОВЗ 5-11 класс									
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1
Стр.246,2004	Каша геркулесовая безмолочная масл. раст	200/10	4,88	12,74	28,23	248	0,20	0,04	0	26,89
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	32/32	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед ОВЗ 5-11 класс									
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,43	13,52	4,0	144	1,07	0,03	14,72	23,32
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	250	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30
№506,2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51
№518,2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20
№692,2004	Напиток кофейный без молока	200	0,8	0,4	20,36	81	0	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/56	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25

	9 вариант										
	Завтрак 1-4 классы(платный)										
№16, 2003	Каша ячневая безмолоч. масл. раст.	200	4,44	10,57	35,43	257	0	0	0	3,8	0,1
№131, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№63, 2003	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,01
	Завтрак 5-11 классы										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,01
№398, 204	Хлебцы рыбные паровые	100	19,33	15,87	19,10	295	0,02	0,02	2,8	12,98	0,01
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,0
№631, 2004	Напиток из свежих фруктов	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,0
	Хлеб пшеничный/ржаной	34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,01
	Обед 1-4 класс										
№16, 2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,60	99,60	0,01	0,02	5,06	20,19	0,01
№131, 2004	Рассольник "Домашний"	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,01
№63, 2003	Фрикадельки из филе цыпленка	90	14,55	18,53	4,28	241	0,06	0,15	0,30	40,04	0,01
Таб.4, 246, 2004	Каша рассыпчатая перловая/пшеничная	150	4,67 0,03	4,88 4,33	33,26 0,04	199 39	0,06 0	0,04 0,01	0 0	30,65 11,67	0,01
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/26	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,01
	завтрак ОВЗ 1-4 класс										
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	3,04	0,28	44,96	196	0,02	0,01	0,03	12,3	0,01
№451, 2004	Котлета мясная с соусом	90/50	12,96	12,89	16,18	232	0,04	0,09	2,43	33,27	0,01
№518, 2004	Картофель отварной с масл.раст.	200	4	7,79	32,6	223	0,24	0,14	40	20	1,0
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб	20	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,01
	Обед ОВЗ 1-4 класс										
№16, 2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,60	99,60	0,01	0,02	5,06	20,19	0,01
№131, 2004	Рассольник "Домашний"	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,01
№63, 2003	Фрикадельки из филе цыпленка	90	14,55	18,53	4,28	241	0,06	0,15	0,30	40,04	0,01
Таб.4, 246, 2004	Каша рассыпчатая перловая/пшеничная	150	4,67 0,03	4,88 4,33	33,26 0,04	199 39	0,06 0	0,04 0,01	0 0	30,65 11,67	0,01
№81, 2003	Напиток "Виталайт"	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,01
	Завтрак ОВЗ 5-11 класс										
№2, 2004	Бутерброд с джемом	30/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,01
№451, 2004	Котлета мясная с соусом	90/50	12,96	12,89	16,18	232	0,04	0,09	2,43	33,27	0,01</

	Завтрак 1-4 классы (платный)									
№516,2004	Макаронные отварные с масл. раст.	150г	5,32	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	Завтраки 5-11 классы									
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,20	41,24
482/2004	Запеканка из печени	100	12,5	17,29	11,58	264	0,18	1,15	18,53	23,88
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед 1-4 класс									
№7, 2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74
№139,2004	Суп картофельный с горохом,	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/34	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	завтрак ОВЗ 1-4 класс									
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,20	41,24
482/2004	Запеканка из печени	100	12,5	17,29	11,58	264	0,18	1,15	18,53	23,88
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150г	5,32	4,815	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед ОВЗ 1-4 класс									
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76
№631,2004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	завтрак ОВЗ 5-11 класс									
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,20	41,24
482/2004	Запеканка из печени	100	12,5	17,29	11,58	264	0,18	1,15	18,53	23,88
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25
	обед ОВЗ 5-11 класс									
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,74	22,62	145	0,07	0,05	11,5	19,32
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76

004	Компот из ягод	200	0,33	0,08	28,28	107	0,01	0,01	6,15	15,65	(
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	
	ИТОГО										

При разработке ТТК использовались сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440216

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2026 по 24.09.2027