

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

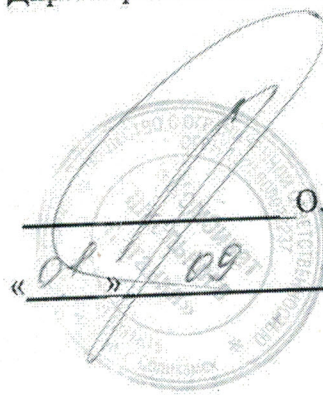
Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 16
Ул. Степана Разина, 12
Ул. Фрунзе, 114
Ул. Добролюбова, 16



Е.В. Емельянова

09 2025 год

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»



О.Н. Логинов

09 2025 год

Примерное 10-и дневное план-меню
для организации обедов учащихся
в возрасте от 7 до 11 лет и
от 12 лет и старше.

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10 дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У						В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Завтрак																			
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12.11	14.17	65.05						0.80	0.67	0.09	0.52		82.47	190.88	37.12	1.3	
261	Соус молочный сладкий	50	1.27	2.67	8.16						0.04	0.80	0.00	0.20		120.00	98.00	7.50	0.1	
287	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	1.60	17.35						0.02	0.65	0.01	0.05		63.39	48.96	11.00	0.20	
100	Батон	30	0.32	0.79	22.65						0.05	0.12	0.03	0.08		143.00	149.60	8.40	0.34	
	Выпечка / конд.изд	70	4.86	3.18	32.94						0.10	0.00	15.00	0.00		15.00	54.60	19.80	13.08	
	Итого:	550	19,96	22,41	146,14						0,91	2,24	0,13	0,85		408,86	487,44	64,02	1,94	
	Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32						0.04	28.65	0.40	4.58		35.96	31.07	18.52	0.92	
56	Суп - лапша домашняя	250	2.45	4.89	13.91						0.06	0.05	0.24	0.53		15.42	43.10	9.95	0.58	
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24.22	22.37	54.78						0.09	1.34	0.09	0.69		17.87	140.90	19.54	1.57	
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0.50	0.00	25.10						0.03	1.10	1.50	0.10		44.60	40.10	28.80	0.92	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.29	13.20						0.24	0.00	0.00	0.12		18.13	104.68	24.68	1.28	
	Хлеб пшеничный	20	2.12	0.20	13.38						0.22	0.00	0.00	0.14		40.00	130.00	28.00	2.20	
	Итого:	850	32,13	32,81	125,69						0,68	31,14	2,23	6,16		171,98	489,85	129,49	7,47	3,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	
	Завтрак															
114	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,49	8,40	41,36	266,50	0,09	1,76	0,06	0,30	167,22	182,29	38,50	0,56		
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1		
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8		
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Итого:	550	19,19	17,10	85,79	585,45	0,12	1,76	100,06	0,30	201,22	267,29	49,50	2,36		
	Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92		
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80		
Ттк 137	Колбаски "Здоровье"	100	15,72	17,48	15,20	280,60	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57		
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39		
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20		
	Итого:	850	29,94	33,27	123,51	908,64	0,93	38,40	0,77	7,03	218,10	648,20	175,89	10,86	3	

5 день

[illegible]

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
107	Каша манная молочная с маслом	250	7,75	10,20	39,43	281,58	0,11	1,75	0,06	0,66	170,90	156,30	25,94	0,56	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30	
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	550	21,90	23,91	126,74	831,35	0,31	3,05	15,16	0,93	318,44	339,45	103,61	14,76	
	Обед														
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
180	Гуляш из говядины	100	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,1	
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	22,77	175,95	0,19	0,00	0,02	0,57	18,00	197,24	118,03	3,96	
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	19,00	310,80	0,27	18,00	108,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28	
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20	
	Итого:	850	37,30	29,45	127,12	855,54	1,20	54,32	108,72	4,79	134,36	749,98	267,27	12,57	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
	Завтрак														
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	65,05	436,20	0,80	0,67	0,09	0,52	82,47	190,88	37,12	1,3	
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	0,04	0,80	0,00	0,20	120,00	98,00	7,50	0,1	
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34	
	Выпечка / конд.изд	70	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08	
	Итого:	550	19,23	20,82	144,13	845,60	0,89	4,11	0,12	0,81	351,10	441,58	55,13	2	
	Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92	
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80	
36(1)	Тефтели "Особые" тушеные в соусе	100/30	13,85	16,32	10,95	246,00	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39	
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28	
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20	
	Итого:	880	28,27	32,11	123,96	893,65	0,87	38,43	2,40	7,39	234,33	748,50	181,19	10,54	3

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															Йод
115	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,17	8,46	50,15	313,10	0,20	1,65	0,05	0,91	199,36	310,93	46,20	1,18		
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,8		
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90	0,05	0,12	0,03	0,08	143,00	149,60	8,40	0,34		
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08		
	Итого:	550	19,65	15,45	114,02	689,24	0,35	1,77	15,08	0,99	369,36	523,13	80,40	15,4		
	Обед															
247	Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	2,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60		
51	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	4,31	8,74	25,43	220,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66		
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	168,30	0,10	0,60	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94		
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,40	1,2		
ТТК 8	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	23,76	97,20	0,00	2,34	0,00	0,10	9,00	1,80	3,60	0,54		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20		
	Итого:	862	27,38	27,65	115,16	816,72	0,80	22,25	0,33	4,17	220,34	635,30	158,59	7,42	3	

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	
	Завтрак															
109	Каша геркулесовая мол. с маслом	250	8,03	11,28	32,33	263,02	0,24	1,76	0,06	0,71	188,58	256,48	63,11	1,65		
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1		
287	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20		
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25	0,06	0,00	0,08	0,26	8,10	18,90	31,12	0,30		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Итого:	550	20,05	24,37	91,60	691,00	0,35	2,41	100,15	1,02	282,07	401,34	110,23	3,15		
	Обед															
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	18,00	20,00	0,9		
37	Борщ с капустой и картофелем	250	6,90	11,66	14,81	191,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
11 (для школ)	Колбаски" Могилевские"	100	10,93	8,84	1,07	127,56	0,05	0,40	0,04	0,39	43,90	147,88	19,66	1,84		
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,6		
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,90	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20		
	Итого:	850	27,71	27,70	114,99	816,82	0,80	33,65	0,46	3,32	236,56	655,38	181,99	10,5	3	

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод	
	Завтрак															
112	Каша пшениная молочная с маслом	250	7,66	9,22	43,49	288,10	0,27	1,66	0,06	0,21	168,80	235,17	42,00	60,04		
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	294		
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50	0,04	0,01	0,00	0,00	4,40	10,50	2,50	0,31		
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	3,18	32,94	180,60	0,10	0,00	15,00	0,00	15,00	54,60	19,80	13,08		
	Итого:	550	15,80	13,30	117,16	665,82	0,41	4,19	15,06	0,22	193,83	303,37	66,41	367,43		
	Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,65	0,40	4,58	35,96	31,07	18,52	0,92		
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16		
Ттк 83	Рулет "Аппетитный " паровой	100	11,50	7,38	5,28	137,36	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57		
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30	0,10	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,83	1,39		
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,29	13,20	60,41	0,24	0,00	0,00	0,12	18,13	104,68	24,68	1,28		
	Хлеб пшеничный	20	2,12	0,20	13,38	62,72	0,22	0,00	0,00	0,14	40,00	130,00	28,00	2,20		
	Итого:	850	28,41	30,58	132,36	816,21	0,97	39,80	0,74	9,24	229,77	674,88	186,77	11,22	3	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Приемы пищи	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	550	21,90	23,91	126,74	831,35
	Обед	850	21,90	23,91	126,74	831,35
2 день	Завтрак	550	19,23	20,82	144,13	845,6
	Обед	880	28,27	32,11	123,96	893,651
3 день	Завтрак	550	19,65	15,45	114,02	689,24
	Обед	850	27,38	27,65	115,16	816,72
4 день	Завтрак	550	20,05	24,37	91,6	691
	Обед	850	27,71	27,7	114,99	816,82
5 день	Завтрак	550	15,8	13,3	117,16	665,82
	Обед	850	28,41	30,58	132,36	816,21
6 день	Завтрак	550	23,54	21,14	135,51	790,78
	Обед	850	28,97	36,92	120,22	924,86
7 день	Завтрак	550	19,96	22,41	146,14	873,87
	Обед	850	32,13	32,81	125,69	816,281
8 день	Завтрак	550	11,71	20,35	121,19	763,27
	Обед	850	27,99	29,76	114,9	850,15
9 день	Завтрак	550	19,19	17,1	85,79	585,45
	Обед	850	29,94	33,27	123,51	908,64
10 день	Завтрак	550	16,17	15,27	106	640,74
	Обед	850	27,63	27,58	118,36	825,131
Итого:			30,8	31,94	155,64	1017,20

Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	180	6.46	7.08	41.1	253.9
Каша пшенная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	180	4.46	6.54	45.32	258.1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	180	4.32	6.3	46.44	259.2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	180	10.48	6.52	54	316.6
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	180	5.4	6.12	26.3	181.8
	Каша пшеничную вязкая	464 (1994)	180	5.04	6.12	30.24	196.2
	Каша перловая вязкая	464 (1994)	180	3.44	4.41	23.63	147.98
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0.06	0.01	13.77	55.46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.61	80.39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0.3	-	20.4	82.78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0.5	-	25.1	102.41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0.23	-	22.82	93.66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19.00	80.00
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2.5	2.87	17.74	106.82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.66	80.34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5.03	5.74	8.44	105.6
Салаты, закуски, подгарнировки							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	100	1.08	10.20	6.32	121.4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	100	2.22	11.02	3.40	121.74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	100	5.9	25.1	30.4	124.2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнир.)	Таб.24 (1996)	100	0.36	0.12	1.56	7.2
	Кукуруза консерв. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.38	0.4	0.84	9.35
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	100	0.72	10.06	2.48	103.46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	100	1	10.16	4.6	113.92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	100	0.98	5.13	4.54	65.81
	Помидоры св. порционно (подгарнир.)	Таб.24 (1996)	100	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	100	0.36	0.12	1.56	7.2
Икра свекольная 233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	100	1.9	8.9	7.7	119
	Икра морковная	233 (2008)	100	1.13	3.78	6.8	59.76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	100	4.5	4.7	8.3	94.0

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре Гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	250	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	100	18,23	20,73	8,44	293,3
	Суфле из кур	215 (2008)	100	35,21	40,78	2,38	517,55
	Фрикадельки из кур	217(2008)	100	16,49	21,24	9,24	294,61
	Кура в соусе с томатом	410(2013)	70/50	33,23	30,53	3,72	422,57
Картофель тушеный с курой ттк102	Плов из отварной птицы	211(2008)	280	49,61	60,44	54,73	996,12
	Кура тушеная с овощами	Ттк 45	280	52,44	53,25	56,19	913,86
Шницель,котлеты,биточки из говядины №416(1996)	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	100	24,94	24,9	7,07	351,8
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	100	18,36	20,86	12,48	311,19
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	100	15,26	14,23	7,7	219,7
Бифштекс «Школьный» паровой ттк 136	Рулет «Нежный» паровой	ттк	100	11,5	7,38	5,28	133,36
	Котлета «Нежная»	ТТК	100	15,71	17,48	15,14	280,6
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	100/40	12,22	18,07	12,7	261,92
Котлета рыбная по Уральски ттк135	Тефтели рыбные	174 (2008)	100	12,79	7,83	13,09	173
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	100	9,14	187	7,9	115,44
	Котлета,шницель или биточек рыбный	161 (2008)	100	10,36	1,93	6,79	85,93
	Котлетыа «Любительская»	162 (2008)	100	14,14	9,57	9,14	187
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	180	3,8	8,44	32,7	220,15
	Капуста тушенная	235 (2008)	180	4,72	5,81	24,2	156,9
	Рагу из овощей	92 (2008)	180	3,3	13,1	19,8	209,81
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	180	4,62	5,54	23,16	174,72

464 (1994)	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3.6	5.25	38.7	216.0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8.73	5.43	45.0	263.8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	4.5	5.1	21.9	151.5
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150	4.2	5.1	25.2	163.5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0.06	0.01	13.77	55.46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.61	80.39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0.3	-	20.4	82.78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0.5	-	25.1	102.41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0.23	-	22.82	93.66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19.00	80.00
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	287 (2008)	180	2.5	2.87	17.74	106.82
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.26	1.44	15.66	80.34
	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5.03	5.74	8.44	105.6
Салаты:							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	60	1.08	10.20	6.32	121.4
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60	2.22	11.02	3.40	121.74
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	5.9	25.1	30.4	124.2
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.36	0.12	1.56	7.2
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.38	0.4	0.84	9.35
Салат из свежих огурцов №16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60	0.72	10.06	2.48	103.46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60	1	10.16	4.6	113.92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60	0.98	5.13	4.54	65.81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.66	0.12	2.28	14.4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60	0.36	0.12	1.56	7.2
	Огурцы(солёный) консервированные	113	60	0.48	0.06	1.02	7.8
	Икра кабачковая	121(2013)	60	1.14	5.34	4.62	71.4
Икра свекольная №233 (1994)	Икра морковная	233 (2008)	60	1.13	3.78	6.8	59.76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60	4.5	4.7	8.3	94.0

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кура в соусе с томатом	410(2013)	45/45	33,23	30,53	3,72	422,57
	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель,котлеты,биточки из говядины 416(1996)	Гуляш из говядины	180(2008)	90	21,91	18,62	30,34	376,53
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90	13,73	12,81	6,9	197,73
Бифштекс«Школьный» паровой ТТК 136	Рулет «Нежный» паровой	ТТК	90	10,35	6,64	4,75	120,02
	Котлеты,биточки,шницель «Нежные»	ТТК	90	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
Котлета рыбная по Уральски тк 135	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	90	11,18	9,51	5,78	158,27
	Тефтели рыбные	174 (2008)	90	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлеты, шницели или биточки рыбные	161 (2008)	90	12,73	8,61	8,23	168,3
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	150	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5,38	5,9	34,23	211,56
Каша пшеничная вязкая	Рис припущенный	225 (2008)	150	3,72	5,45	37,77	215,06