

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

Согласовано

директором

школы № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

(подпись)

М.П.

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений г.Фокино и г.Сельцо на период 2022-2023 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	<i>или филе цыплёнка тушёное</i>	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,80	15,38	85,07	573,46	
			20,96	18,22	82,10	575,98	
Завтрак (2-й вариант)	Пельмени мясные отварные с маслом	110/3	6,68	12,52	21,82	226,66	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			11,80	19,25	74,03	516,40	
			23,80	15,38	85,07	573,46	
<i>Итого за день</i>			20,96	18,22	82,10	575,98	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			11,80	19,25	74,03	516,40	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	90/24	17,51	13,91	28,46	309,00	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	110/17	13,16	12,02	36,94	308,97	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,53	16,27	70,37	505,50	
			15,18	14,38	78,85	505,47	
<i>Итого за день</i>			19,53	16,27	70,37	505,50	
			15,18	14,38	78,85	505,47	
День 3							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	45	10,58	4,46	1,71	89,33	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	45	7,92	2,79	1,71	63,90	ТТК №16
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Молочное"	30	2,13	4,53	20,31	130,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			18,53	13,76	83,43	533,18	
			15,88	12,10	83,43	507,75	
<i>Итого за день</i>			18,53	13,76	83,43	533,18	
			15,88	12,10	83,43	507,75	

День 4							
Завтрак	Бефстроганов	25/25	7,60	11,55	2,56	145,00	№250-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>14,52</i>	<i>17,11</i>	<i>69,88</i>	<i>491,92</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>14,52</i>	<i>17,11</i>	<i>69,88</i>	<i>491,92</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ГТК №89
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,92</i>	<i>16,80</i>	<i>81,39</i>	<i>546,77</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,92</i>	<i>16,80</i>	<i>81,39</i>	<i>546,77</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/6/30	7,09	11,15	16,28	196,40	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,21</i>	<i>21,05</i>	<i>75,10</i>	<i>558,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,21</i>	<i>21,05</i>	<i>75,10</i>	<i>558,00</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,37</i>	<i>20,69</i>	<i>78,37</i>	<i>573,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,37</i>	<i>20,69</i>	<i>78,37</i>	<i>573,50</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,70</i>	<i>17,51</i>	<i>78,60</i>	<i>547,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,70</i>	<i>17,51</i>	<i>78,60</i>	<i>547,10</i>	
День 4							
Завтрак	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	65	8,23	4,85	9,45	114,57	ТТК №22
	или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	65	7,71	10,75	10,92	171,34	ТТК №25
	Картофель тушёный подомашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,46</i>	<i>21,35</i>	<i>79,17</i>	<i>570,85</i>
			<i>14,94</i>	<i>27,25</i>	<i>80,65</i>	<i>627,62</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,46</i>	<i>21,35</i>	<i>79,17</i>	<i>570,85</i>	
			<i>14,94</i>	<i>27,25</i>	<i>80,65</i>	<i>627,62</i>	

День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,66</i>	<i>28,22</i>	<i>75,92</i>	<i>633,65</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,66</i>	<i>28,22</i>	<i>75,92</i>	<i>633,65</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	№15-2015г.
	Омлет натуральный с маслом	105/6	10,75	16,30	1,99	197,60	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,65</i>	<i>26,57</i>	<i>54,19</i>	<i>531,02</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ГТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР	
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>25,45</i>	<i>19,75</i>	<i>73,95</i>	<i>575,41</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,65</i>	<i>26,57</i>	<i>54,19</i>	<i>531,02</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>25,45</i>	<i>19,75</i>	<i>73,95</i>	<i>575,41</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	80	10,78	22,26	11,34	291,20	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,50</i>	<i>27,76</i>	<i>84,76</i>	<i>658,52</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,50</i>	<i>27,76</i>	<i>84,76</i>	<i>658,52</i>	
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	80	1,05	2,60	5,17	48,32	№45-2015г.
	или салат из свеклы отварной*	65	0,92	3,91	5,37	60,32	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,48</i>	<i>32,56</i>	<i>64,13</i>	<i>617,92</i>	
			<i>16,35</i>	<i>33,86</i>	<i>64,33</i>	<i>629,92</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,48</i>	<i>32,56</i>	<i>64,13</i>	<i>617,92</i>	
			<i>16,35</i>	<i>33,86</i>	<i>64,33</i>	<i>629,92</i>	

День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Капуста тушёная свежая	130	2,68	4,21	12,26	97,63	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,53</i>	<i>25,83</i>	<i>60,41</i>	<i>540,16</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Филе цыплёнка "Пикантное"	65	13,70	8,00	1,20	131,50	ГТК №81
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>23,55</i>	<i>17,17</i>	<i>75,41</i>	<i>550,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,53</i>	<i>25,83</i>	<i>60,41</i>	<i>540,16</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>23,55</i>	<i>17,17</i>	<i>75,41</i>	<i>550,10</i>	
День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,88</i>	<i>28,84</i>	<i>60,21</i>	<i>564,60</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,88</i>	<i>28,84</i>	<i>60,21</i>	<i>564,60</i>	
Среднее значение за период			17,65	21,98	73,40	563,08	
Среднее значение за период (2-й вариант)			16,95	22,41	73,88	566,13	
			17,77	21,21	74,98	562,89	
			17,26	21,45	75,66	565,78	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.