

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11клв общеобразовательных учреждениях с
родительской доплатой
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 2023 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 тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>494</i>	<i>22,90</i>	<i>15,07</i>	<i>81,21</i>	<i>551,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>494</i>	<i>22,90</i>	<i>15,07</i>	<i>81,21</i>	<i>551,28</i>	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	120/12	21,85	18,50	26,59	360,00	№223-2015г.
		120/18	14,31	13,12	39,98	335,64	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>366</i>	<i>24,09</i>	<i>24,71</i>	<i>60,83</i>	<i>562,13</i>
		<i>372</i>	<i>16,55</i>	<i>19,32</i>	<i>74,22</i>	<i>537,77</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>366</i>	<i>24,09</i>	<i>24,71</i>	<i>60,83</i>	<i>562,13</i>	
		<i>372</i>	<i>16,55</i>	<i>19,32</i>	<i>74,22</i>	<i>537,77</i>	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>17,75</i>	<i>13,89</i>	<i>75,34</i>	<i>493,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>470</i>	<i>17,75</i>	<i>13,89</i>	<i>75,34</i>	<i>493,00</i>	
День 4							
Завтрак	Бефстроганов	35/35	10,64	16,17	3,58	203,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>457</i>	<i>21,95</i>	<i>22,67</i>	<i>70,99</i>	<i>577,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>457</i>	<i>21,95</i>	<i>22,67</i>	<i>70,99</i>	<i>577,15</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	70	9,52	20,16	11,62	266,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>462</i>	<i>19,08</i>	<i>27,52</i>	<i>87,82</i>	<i>675,22</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>19,08</i>	<i>27,52</i>	<i>87,82</i>	<i>675,22</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/8/30	7,10	12,60	16,30	209,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/7	8,18	8,43	40,06	269,20	№173-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>19,18</i>	<i>24,13</i>	<i>81,97</i>	<i>623,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>19,18</i>	<i>24,13</i>	<i>81,97</i>	<i>623,80</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>17,41</i>	<i>19,85</i>	<i>67,05</i>	<i>516,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>17,41</i>	<i>19,85</i>	<i>67,05</i>	<i>516,20</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>401</i>	<i>15,82</i>	<i>14,32</i>	<i>83,54</i>	<i>526,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>401</i>	<i>15,82</i>	<i>14,32</i>	<i>83,54</i>	<i>526,70</i>	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/14	22,00	18,51	27,73	365,20	№223-2015г.
	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	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>388</i>	<i>25,22</i>	<i>21,32</i>	<i>77,74</i>	<i>603,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>388</i>	<i>25,22</i>	<i>21,32</i>	<i>77,74</i>	<i>603,70</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>492</i>	<i>22,14</i>	<i>36,96</i>	<i>74,28</i>	<i>720,25</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>492</i>	<i>22,14</i>	<i>36,96</i>	<i>74,28</i>	<i>720,25</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	12/30	2,50	9,60	16,36	163,20	№1-2015г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>372</i>	<i>18,51</i>	<i>24,55</i>	<i>45,51</i>	<i>478,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>372</i>	<i>18,51</i>	<i>24,55</i>	<i>45,51</i>	<i>478,80</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	65	10,88	11,92	8,53	187,20	№269-2015г.
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>17,46</i>	<i>18,04</i>	<i>82,82</i>	<i>566,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>17,46</i>	<i>18,04</i>	<i>82,82</i>	<i>566,28</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415</i>	<i>17,08</i>	<i>32,96</i>	<i>71,31</i>	<i>653,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>415</i>	<i>17,08</i>	<i>32,96</i>	<i>71,31</i>	<i>653,20</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	75	10,50	16,65	10,50	233,40	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>18,70</i>	<i>22,01</i>	<i>68,61</i>	<i>546,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>18,70</i>	<i>22,01</i>	<i>68,61</i>	<i>546,30</i>	
День 5							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Плов из свинины	55/110	13,88	30,99	28,48	448,80	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>410</i>	<i>16,84</i>	<i>31,83</i>	<i>58,51</i>	<i>588,24</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>410</i>	<i>16,84</i>	<i>31,83</i>	<i>58,51</i>	<i>588,24</i>	
Среднее значение за период		435	19,61	23,32	72,50	578,82	
		435	19,11	22,96	73,39	577,19	

*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 блюд.