

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания учащихся 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных  
граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>725</i>	<i>19,23</i>	<i>31,56</i>	<i>94,05</i>	<i>746,75</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>725</i></b>	<b><i>19,23</i></b>	<b><i>31,56</i></b>	<b><i>94,05</i></b>	<b><i>746,75</i></b>	
<b>День 2</b>							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	25/25	7,28	8,40	1,45	110,50	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>712</i>	<i>23,34</i>	<i>20,15</i>	<i>104,40</i>	<i>704,97</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>712</i></b>	<b><i>23,34</i></b>	<b><i>20,15</i></b>	<b><i>104,40</i></b>	<b><i>704,97</i></b>	
<b>День 3</b>							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>20,59</i>	<i>24,70</i>	<i>91,26</i>	<i>675,17</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>720</i></b>	<b><i>20,59</i></b>	<b><i>24,70</i></b>	<b><i>91,26</i></b>	<b><i>675,17</i></b>	
<b>День 4</b>							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	<i>Итого за обед</i>	<i>675</i>	<i>18,94</i>	<i>35,59</i>	<i>68,94</i>	<i>684,40</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>675</i></b>	<b><i>18,94</i></b>	<b><i>35,59</i></b>	<b><i>68,94</i></b>	<b><i>684,40</i></b>	

День 5							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>689</i>	<i>22,26</i>	<i>23,87</i>	<i>102,06</i>	<i>721,55</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>689</i></b>	<b><i>22,26</i></b>	<b><i>23,87</i></b>	<b><i>102,06</i></b>	<b><i>721,55</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>19,39</i>	<i>21,97</i>	<i>107,96</i>	<i>719,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>735</i>	<i>19,39</i>	<i>21,97</i>	<i>107,96</i>	<i>719,78</i>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	55	9,68	3,41	2,09	78,10	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	18	1,37	1,94	12,82	74,34	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР	
<i>Итого за обед</i>		<i>715</i>	<i>21,61</i>	<i>16,37</i>	<i>92,22</i>	<i>613,89</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>715</i>	<i>21,61</i>	<i>16,37</i>	<i>92,22</i>	<i>613,89</i>	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>695</i>	<i>23,43</i>	<i>22,75</i>	<i>89,59</i>	<i>667,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>695</i>	<i>23,43</i>	<i>22,75</i>	<i>89,59</i>	<i>667,90</i>	
День 4							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>29,70</i>	<i>19,12</i>	<i>90,39</i>	<i>665,53</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>750</i>	<i>29,70</i>	<i>19,12</i>	<i>90,39</i>	<i>665,53</i>	

День 5							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	,	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>17,53</i>	<i>17,20</i>	<i>95,68</i>	<i>662,35</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>700</i></b>	<b><i>17,53</i></b>	<b><i>17,20</i></b>	<b><i>95,68</i></b>	<b><i>662,35</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	80	10,78	22,26	11,34	291,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>715</b>	<b>24,71</b>	<b>31,91</b>	<b>99,00</b>	<b>796,55</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>715</b>	<b>24,71</b>	<b>31,91</b>	<b>99,00</b>	<b>796,55</b>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	ТТК №18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>710</b>	<b>26,32</b>	<b>15,88</b>	<b>87,76</b>	<b>609,79</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>710</b>	<b>26,32</b>	<b>15,88</b>	<b>87,76</b>	<b>609,79</b>	
День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	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.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>705</b>	<b>19,54</b>	<b>25,81</b>	<b>78,87</b>	<b>632,23</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>705</b>	<b>19,54</b>	<b>25,81</b>	<b>78,87</b>	<b>632,23</b>	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<b>720</b>	<b>22,55</b>	<b>34,53</b>	<b>87,33</b>	<b>757,20</b>	
<i>Итого за день</i>		<b>720</b>	<b>22,55</b>	<b>34,53</b>	<b>87,33</b>	<b>757,20</b>	

День 5							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	65	9,97	5,37	11,09	132,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>20,49</i>	<i>16,73</i>	<i>103,69</i>	<i>656,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>745</i>	<i>20,49</i>	<i>16,73</i>	<i>103,69</i>	<i>656,55</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>714</b>	<b>21,97</b>	<b>23,88</b>	<b>92,88</b>	<b>687,64</b>	

\*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.