

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

Л. Л. Шандарова

(фамилия, имя, отчество)

Шандарова

(подпись)



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

Дата подписания « 28 » декабря 2023 г.

**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 « 28» декабря 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	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР

<i>Итого за завтрак</i>		442	20,48	12,39	63,38	446,52	
<i>Итого за день</i>		442	20,48	12,39	63,38	446,52	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/6	17,91	15,41	19,89	289,60	№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	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		365	21,53	18,37	72,60	542,10	
<i>Итого за день</i>		365	21,53	18,37	72,60	542,10	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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>		440	15,76	10,99	73,28	450,50	
<i>Итого за день</i>		440	15,76	10,99	73,28	450,50	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		452	13,58	28,14	60,98	553,10	
<i>Итого за день</i>		452	13,58	28,14	60,98	553,10	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	65	8,84	18,72	10,79	247,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		420	17,21	23,67	77,22	590,70	
<i>Итого за день</i>		420	17,21	23,67	77,22	590,70	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№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>17,98</i>	<i>19,02</i>	<i>81,90</i>	<i>572,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>17,98</i>	<i>19,02</i>	<i>81,90</i>	<i>572,60</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>17,78</i>	<i>19,20</i>	<i>66,39</i>	<i>509,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>17,78</i>	<i>19,20</i>	<i>66,39</i>	<i>509,00</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Чайное"	6	0,46	0,65	4,27	24,78	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>381</i>	<i>17,57</i>	<i>15,20</i>	<i>69,79</i>	<i>481,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>381</i>	<i>17,57</i>	<i>15,20</i>	<i>69,79</i>	<i>481,28</i>	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/6	17,91	15,41	19,89	289,60	№223-2015г.
	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>340</i>	<i>20,15</i>	<i>21,62</i>	<i>54,12</i>	<i>491,73</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>340</i>	<i>20,15</i>	<i>21,62</i>	<i>54,12</i>	<i>491,73</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	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>460</i>	<i>20,54</i>	<i>31,19</i>	<i>69,17</i>	<i>640,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>20,54</i>	<i>31,19</i>	<i>69,17</i>	<i>640,55</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	80	4,01	8,96	1,43	118,50	№210-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>414</i>	<i>10,04</i>	<i>18,22</i>	<i>54,05</i>	<i>435,83</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	35	12,04	2,66	4,62	90,41	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>410</i>	<i>22,10</i>	<i>9,40</i>	<i>59,22</i>	<i>409,31</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>414</i>	<i>10,04</i>	<i>18,22</i>	<i>54,05</i>	<i>435,83</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>410</i>	<i>22,10</i>	<i>9,40</i>	<i>59,22</i>	<i>409,31</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>15,04</i>	<i>24,16</i>	<i>74,43</i>	<i>577,96</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>15,04</i>	<i>24,16</i>	<i>74,43</i>	<i>577,96</i>	
День 3							
Завтрак	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.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>427</i>	<i>16,72</i>	<i>31,34</i>	<i>58,20</i>	<i>583,76</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>427</i>	<i>16,72</i>	<i>31,34</i>	<i>58,20</i>	<i>583,76</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>18,82</i>	<i>21,98</i>	<i>72,56</i>	<i>562,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>18,82</i>	<i>21,98</i>	<i>72,56</i>	<i>562,78</i>	
День 5							
Завтрак	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>12,72</i>	<i>25,57</i>	<i>45,08</i>	<i>461,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>350</i>	<i>12,72</i>	<i>25,57</i>	<i>45,08</i>	<i>461,40</i>	
Среднее значение за период		414	17,06	21,40	66,21	526,65	
Среднее значение за период (2-й вариант)		414	17,87	20,82	66,55	524,89	

*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.