

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 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией
«дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях и
питания
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	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>20,68</i>	<i>12,08</i>	<i>60,75</i>	<i>433,86</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>20,68</i>	<i>12,08</i>	<i>60,75</i>	<i>433,86</i>	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	18,21	15,42	22,16	300,00	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>340</i>	<i>20,68</i>	<i>16,34</i>	<i>53,36</i>	<i>444,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>340</i>	<i>20,68</i>	<i>16,34</i>	<i>53,36</i>	<i>444,00</i>	
День 3							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	50	11,75	4,95	1,90	99,25	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	45	7,92	2,79	1,71	63,90	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 "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>437</i>	<i>17,91</i>	<i>11,92</i>	<i>56,73</i>	<i>405,82</i>	
		<i>432</i>	<i>14,08</i>	<i>9,76</i>	<i>56,54</i>	<i>370,47</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>437</i>	<i>17,91</i>	<i>11,92</i>	<i>56,73</i>	<i>405,82</i>	
		<i>432</i>	<i>14,08</i>	<i>9,76</i>	<i>56,54</i>	<i>370,47</i>	
День 4							
Завтрак	Бефстроганов	25/25	7,60	11,55	2,56	145,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>452</i>	<i>19,91</i>	<i>18,52</i>	<i>74,80</i>	<i>546,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>452</i>	<i>19,91</i>	<i>18,52</i>	<i>74,80</i>	<i>546,80</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	60	8,16	17,28	9,96	228,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>17,50</i>	<i>22,73</i>	<i>82,96</i>	<i>607,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>445</i>	<i>17,50</i>	<i>22,73</i>	<i>82,96</i>	<i>607,10</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	12/3/23	4,65	6,41	12,46	127,88	№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>443</i>	<i>16,71</i>	<i>16,48</i>	<i>78,09</i>	<i>528,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>443</i>	<i>16,71</i>	<i>16,48</i>	<i>78,09</i>	<i>528,88</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	55	8,37	12,21	8,43	177,10	№295-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>17,37</i>	<i>17,97</i>	<i>70,77</i>	<i>513,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>450</i>	<i>17,37</i>	<i>17,97</i>	<i>70,77</i>	<i>513,70</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят (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 "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>375</i>	<i>16,96</i>	<i>15,94</i>	<i>67,77</i>	<i>477,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>375</i>	<i>16,96</i>	<i>15,94</i>	<i>67,77</i>	<i>477,20</i>	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	18,21	15,42	22,16	300,00	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>340</i>	<i>20,68</i>	<i>16,34</i>	<i>53,36</i>	<i>444,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>340</i>	<i>20,68</i>	<i>16,34</i>	<i>53,36</i>	<i>444,00</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>19,32</i>	<i>26,62</i>	<i>83,36</i>	<i>651,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>19,32</i>	<i>26,62</i>	<i>83,36</i>	<i>651,50</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>373</i>	<i>15,29</i>	<i>23,84</i>	<i>52,74</i>	<i>486,66</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>373</i>	<i>15,29</i>	<i>23,84</i>	<i>52,74</i>	<i>486,66</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
	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.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>15,29</i>	<i>17,28</i>	<i>78,05</i>	<i>530,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>15,29</i>	<i>17,28</i>	<i>78,05</i>	<i>530,60</i>	
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>13,74</i>	<i>26,00</i>	<i>58,16</i>	<i>518,44</i>
		<i>435</i>	<i>13,79</i>	<i>27,66</i>	<i>59,24</i>	<i>537,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>435</i>	<i>13,74</i>	<i>26,00</i>	<i>58,16</i>	<i>518,44</i>	
		<i>435</i>	<i>13,79</i>	<i>27,66</i>	<i>59,24</i>	<i>537,88</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>13,61</i>	<i>16,50</i>	<i>54,22</i>	<i>419,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>13,61</i>	<i>16,50</i>	<i>54,22</i>	<i>419,45</i>	
День 5							
Завтрак	Плов из свинины	40/80	10,10	22,54	20,71	326,40	№265-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>372</i>	<i>13,80</i>	<i>25,90</i>	<i>60,75</i>	<i>532,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>372</i>	<i>13,80</i>	<i>25,90</i>	<i>60,75</i>	<i>532,40</i>	
Среднее значение за период		417	17,30	18,96	65,72	502,69	
		417	17,04	18,93	65,78	501,63	

*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, рецептов 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.