

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 5-11клв 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			Энергетичес кая 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
Итого за завтрак		442	20,48	12,39	63,38	446,52	
Итого за день		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
Итого за завтрак		365	21,53	18,37	72,60	542,10	
Итого за день		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
Итого за завтрак		440	15,76	10,99	73,28	450,50	
Итого за день		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
Итого за завтрак		452	13,58	28,14	60,98	553,10	
Итого за день		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
Итого за завтрак		420	17,21	23,67	77,22	590,70	
Итого за день		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.
Итого за завтрак		455	17,98	19,02	81,90	572,60	
Итого за день		455	17,98	19,02	81,90	572,60	
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
Итого за завтрак		430	17,78	19,20	66,39	509,00	
Итого за день		430	17,78	19,20	66,39	509,00	
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
Итого за завтрак		381	17,57	15,20	69,79	481,28	
Итого за день		381	17,57	15,20	69,79	481,28	
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
Итого за завтрак		340	20,15	21,62	54,12	491,73	
Итого за день		340	20,15	21,62	54,12	491,73	
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
Итого за завтрак		460	20,54	31,19	69,17	640,55	
Итого за день		460	20,54	31,19	69,17	640,55	

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
Итого за завтрак		414	10,04	18,22	54,05	435,83	
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
Итого за завтрак (2-й вариант)		410	22,10	9,40	59,22	409,31	
Итого за день		414	10,04	18,22	54,05	435,83	
Итого за день(2-й вариант)		410	22,10	9,40	59,22	409,31	
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
Итого за завтрак		420	15,04	24,16	74,43	577,96	
Итого за день		420	15,04	24,16	74,43	577,96	
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
Итого за завтрак		427	16,72	31,34	58,20	583,76	
Итого за день		427	16,72	31,34	58,20	583,76	
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
Итого за завтрак		420	18,82	21,98	72,56	562,78	
Итого за день		420	18,82	21,98	72,56	562,78	
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
Итого за завтрак		350	12,72	25,57	45,08	461,40	
Итого за день		350	12,72	25,57	45,08	461,40	
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.