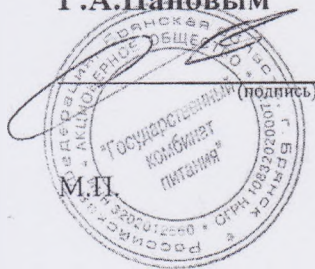


Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

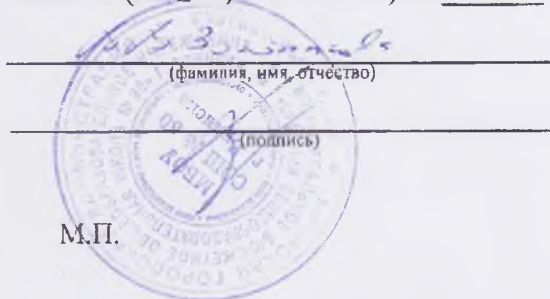
Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 30



**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 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 27 » декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	65	9,53	5,03	10,40	125,67	ТТК №103
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за обед		700	18,03	15,83	85,81	564,92	
Итого за день		700	18,03	15,83	85,81	564,92	
День 2							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		720	26,11	34,46	90,57	790,40	
Итого за день		720	26,11	34,46	90,57	790,40	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		645	16,90	22,87	68,82	553,47	
Итого за день		645	16,90	22,87	68,82	553,47	
День 4							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		633	15,94	31,31	76,28	664,90	
Итого за день		633	15,94	31,31	76,28	664,90	

День 5							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за обед		605	17,21	19,22	68,77	525,45	
Итого за день		605	17,21	19,22	68,77	525,45	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		685	20,55	30,11	87,00	715,77	
Итого за день		685	20,55	30,11	87,00	715,77	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		645	21,02	12,62	62,29	456,27	
Итого за день		645	21,02	12,62	62,29	456,27	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		620	12,87	20,43	61,47	489,85	
Итого за день		620	12,87	20,43	61,47	489,85	
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	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№305-2015г.
	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	ПР
Итого за обед		680	20,06	32,93	73,77	677,85	
Итого за день		680	20,06	32,93	73,77	677,85	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	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	ПР
Итого за обед		670	14,28	20,94	62,54	501,85	
Итого за день		670	14,28	20,94	62,54	501,85	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		610	15,92	28,53	66,47	598,20	
Итого за день		610	15,92	28,53	66,47	598,20	
День 2							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№305-2015г.
	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	ПР
Итого за обед		675	23,37	17,27	70,65	539,96	
Итого за день		675	23,37	17,27	70,65	539,96	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	50	5,93	8,27	8,40	131,80	ТТК №25
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	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 обед		680	14,32	18,38	72,54	518,35	
Итого за день		680	14,32	18,38	72,54	518,35	
День 4							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		645	13,11	21,65	75,44	559,26	
Итого за день		645	13,11	21,65	75,44	559,26	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	60	7,92	17,04	9,48	222,00	ТТК №104
	Картофель тушёный по-домашнему	140	2,38	4,90	17,92	125,16	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за обед		670	13,86	27,17	59,34	542,51	
Итого за день		670	13,86	27,17	59,34	542,51	
Среднее значение за период		659	17,57	23,58	72,12	579,93	

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.