

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 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 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	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		474	17,73	22,80	87,78	627,72	
Итого за день		474	17,73	22,80	87,78	627,72	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	130/22	14,70	14,39	48,52	375,61	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
Итого за завтрак		353	22,57	20,68	58,34	502,48	
Итого за день		353	22,57	20,68	58,34	502,48	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	55	9,68	3,41	2,09	78,10	ТТК №16
	или филе горбуши запечённое	60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	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.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		450	16,86	13,03	64,49	443,00	
Итого за день		450	16,86	13,03	64,49	443,00	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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 завтрак		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
Итого за день		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	9,90	21,30	11,85	277,50	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		435	17,84	26,18	76,02	609,80	
Итого за день		435	17,84	26,18	76,02	609,80	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	65	7,33	10,59	1,21	129,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		449	19,29	23,75	69,72	569,43	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		425	18,67	20,74	58,28	494,50	
<i>Итого за день</i>		449	19,29	23,75	69,72	569,43	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		425	18,67	20,74	58,28	494,50	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		503	14,63	15,94	110,18	646,00	
<i>Итого за день</i>		503	14,63	15,94	110,18	646,00	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		433	16,53	34,01	60,24	619,00	
<i>Итого за день</i>		433	16,53	34,01	60,24	619,00	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	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.
	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>		465	20,24	24,34	75,85	602,90	
<i>Итого за день</i>		465	20,24	24,34	75,85	602,90	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		470	21,04	14,05	64,02	466,50	
<i>Итого за день</i>		470	21,04	14,05	64,02	466,50	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
Итого за завтрак		440	15,62	25,32	65,68	554,55	
Итого за день		440	15,62	25,32	65,68	554,55	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
Итого за завтрак		430	17,98	25,20	81,91	627,52	
Итого за день		430	17,98	25,20	81,91	627,52	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	130/22	14,70	14,39	48,52	375,61	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПП
	Итого за завтрак	354	22,69	20,21	59,54	503,62	
Итого за день		354	22,69	20,21	59,54	503,62	
День 4							
Завтрак	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
Итого за завтрак		460	18,04	19,81	81,94	577,13	
Итого за день		460	18,04	19,81	81,94	577,13	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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	ПП
Итого за завтрак		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
Итого за день		460	19,99	31,72	71,88	654,45	
Среднее значение за период		442	18,74	23,25	73,30	577,24	
Среднее значение за период (2-й вариант)		441	18,69	23,05	72,53	572,24	

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.