

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

Борков АН

(фамилия, имя, отчество)



**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 « 31 » августа 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 | 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. |
| | Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>496</i> | <i>22,75</i> | <i>13,89</i> | <i>88,24</i> | <i>568,56</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>496</i> | <i>22,75</i> | <i>13,89</i> | <i>88,24</i> | <i>568,56</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i> | 100/10 | 18,21 | 15,42 | 22,16 | 300,00 | №223-2015г. |
| | | 110/14 | 12,93 | 12,02 | 35,23 | 301,17 | ТТК №23 |
| | 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 | ПП |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>344</i> | <i>20,45</i> | <i>21,63</i> | <i>56,39</i> | <i>502,13</i> | |
| | | <i>358</i> | <i>15,17</i> | <i>18,23</i> | <i>69,47</i> | <i>503,30</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>344</i> | <i>20,45</i> | <i>21,63</i> | <i>56,39</i> | <i>502,13</i> | |
| | | <i>358</i> | <i>15,17</i> | <i>18,23</i> | <i>69,47</i> | <i>503,30</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | ТТК №16 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | №312-2015г. |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| | Печенье "Молочное" | 30 | 2,13 | 4,53 | 20,31 | 130,50 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>430</i> | <i>15,41</i> | <i>12,05</i> | <i>74,16</i> | <i>462,05</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>430</i> | <i>15,41</i> | <i>12,05</i> | <i>74,16</i> | <i>462,05</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бефстроганов | 30/30 | 9,12 | 13,86 | 3,07 | 174,00 | №250-2015г. |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 30,91 | 162,50 | №302-2015г. |
| | 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 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>395</i> | <i>17,93</i> | <i>18,40</i> | <i>64,81</i> | <i>476,30</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>395</i> | <i>17,93</i> | <i>18,40</i> | <i>64,81</i> | <i>476,30</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------------|
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
| | или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 10 | 0,21 | 0,29 | 0,98 | 7,36 | №306-2015г. |
| | 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. |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 460 | 17,15 | 23,69 | 81,24 | 607,90 | |
| | | 440 | 17,03 | 23,98 | 82,22 | 615,26 | |
| <i>Итого за день</i> | | 460 | 17,15 | 23,69 | 81,24 | 607,90 | |
| | | 440 | 17,03 | 23,98 | 82,22 | 615,26 | |

| 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 | Биточки рыбные "Диетические" из минтая | 70 | 10,73 | 5,79 | 11,95 | 142,80 | ТТК №103 |
| | Картофель тушёный под-домашнему | 120 | 2,04 | 4,20 | 15,36 | 107,28 | ТТК №13 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | №348-2015г. |
| | 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> | | <i>444</i> | <i>17,53</i> | <i>16,23</i> | <i>81,89</i> | <i>544,81</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>444</i> | <i>17,53</i> | <i>16,23</i> | <i>81,89</i> | <i>544,81</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>414</i> | <i>19,03</i> | <i>16,92</i> | <i>82,23</i> | <i>557,00</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>414</i> | <i>19,03</i> | <i>16,92</i> | <i>82,23</i> | <i>557,00</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. |
| | 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>420</i> | <i>17,41</i> | <i>18,87</i> | <i>64,42</i> | <i>496,70</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>420</i> | <i>17,41</i> | <i>18,87</i> | <i>64,42</i> | <i>496,70</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 | ПП |
| <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 с сыром с маслом | 110/3 | 14,28 | 18,47 | 1,95 | 231,80 | №211-2015г. |
| | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>358</i> | <i>17,74</i> | <i>23,47</i> | <i>40,75</i> | <i>445,80</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>358</i> | <i>17,74</i> | <i>23,47</i> | <i>40,75</i> | <i>445,80</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. |
| | Капуста тушёная свежая | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 75,10 | №321-2015г. |
| | 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>390</i> | <i>14,18</i> | <i>18,01</i> | <i>45,69</i> | <i>401,40</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>390</i> | <i>14,18</i> | <i>18,01</i> | <i>45,69</i> | <i>401,40</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. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>415</i> | <i>15,81</i> | <i>30,04</i> | <i>49,66</i> | <i>534,20</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>415</i> | <i>15,81</i> | <i>30,04</i> | <i>49,66</i> | <i>534,20</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| | 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. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>445</i> | <i>18,67</i> | <i>16,43</i> | <i>68,24</i> | <i>497,10</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>445</i> | <i>18,67</i> | <i>16,43</i> | <i>68,24</i> | <i>497,10</i> | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>375</i> | <i>14,84</i> | <i>28,52</i> | <i>52,19</i> | <i>525,00</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>375</i> | <i>14,84</i> | <i>28,52</i> | <i>52,19</i> | <i>525,00</i> | |
| Среднее значение за период | | 420 | 17,83 | 20,56 | 66,73 | 522,14 | |
| | | 420 | 17,47 | 20,35 | 67,67 | 522,71 | |

*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 рецептов 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 рецептов 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.