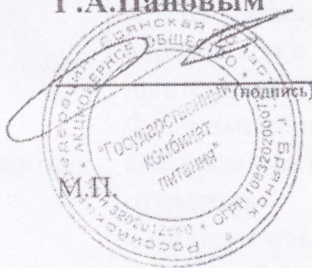


Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

Барков РН
(подпись, имя, отчество)



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 кл по льготной категории «дети из многодетных семей»
в общеобразовательных учреждениях г.Фокино
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » октября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком	250/10	3,88	6,31	7,90	110,85	№88-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	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	810	33,81	25,94	99,42	773,09	
Итого за день	810	33,81	25,94	99,42	773,09		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/20	13,38	12,39	38,64	316,77	ТТК №23
	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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
	Итого за завтрак	715	24,61	20,88	124,57	787,27	
Итого за день	715	24,61	20,88	124,57	787,27		
День 3							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	100	23,50	9,90	3,80	198,50	ТТК №15
	Пюре картофельное	190	3,88	6,08	25,89	173,85	№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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Итого за завтрак	550	32,13	21,18	75,27	620,55	
Итого за день	550	32,13	21,18	75,27	620,55		
День 4							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за завтрак	829	32,66	50,51	128,30	1 110,30	
Итого за день	829	32,66	50,51	128,30	1 110,30		

День 5

Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком	250/10	3,91	6,28	10,93	124,85	№82-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	100	13,20	28,40	15,80	370,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	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
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		885	29,31	44,03	105,36	941,85	
Итого за день		885	29,31	44,03	105,36	941,85	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	100	34,40	7,60	13,20	258,30	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за завтрак		553	46,29	16,82	94,26	714,00	
Итого за день		553	46,29	16,82	94,26	714,00	

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	200/4	8,15	6,25	40,02	249,40	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	№338-2015г.
Итого за завтрак		654	14,94	15,82	91,89	575,00	
Итого за день		654	14,94	15,82	91,89	575,00	

День 3

Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	17,22	41,30	23,21	536,20	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	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
	Апельсин свежий (порция)	130	1,17	0,26	10,53	55,90	№338-2015г.
	или фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
Итого за завтрак		840	23,99	47,29	78,33	852,97	
Итого за день		840	23,99	47,29	78,33	852,97	

День 4

Завтрак	Рассольник ленинградский с цыплёнком	250/10	4,13	6,45	11,98	128,35	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,22	22,20	15,32	322,00	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	190	7,03	6,27	37,43	233,70	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Итого за завтрак	803	30,89	37,52	116,59	929,75	
Итого за день		803	30,89	37,52	116,59	929,75	

День 5

Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком	250/10	3,88	6,31	7,90	110,85	№88-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	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
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		835	32,14	31,13	96,86	803,10	
<i>Итого за день</i>		835	32,14	31,13	96,86	803,10	

Неделя 3

День 1

Завтрак	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		835	26,01	41,55	123,15	985,20	
<i>Итого за день</i>		835	26,01	41,55	123,15	985,20	

День 2

Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком	250/10	3,91	6,28	10,93	124,85	№82-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Рис отварной	190	4,62	6,81	46,47	265,62	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		809	26,53	47,17	122,39	1 032,80	
<i>Итого за день</i>		809	26,53	47,17	122,39	1 032,80	

День 3

Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/20	13,38	12,39	38,64	316,77	ТТК №23
	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	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		715	24,61	20,88	124,57	787,27	
<i>Итого за день</i>		715	24,61	20,88	124,57	787,27	

День 4

Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	100	14,00	22,20	14,00	311,20	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		550	29,08	31,48	108,18	831,65	
<i>Итого за день</i>		550	29,08	31,48	108,18	831,65	

День 5							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Плов из свинины	70/140	17,67	39,44	36,25	571,20	№265-2015г.
	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
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		820	26,26	47,99	94,09	920,75	
<i>Итого за день</i>		820	26,26	47,99	94,09	920,75	
Среднее значение за период		747	28,88	33,34	105,55	844,37	

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 блюд 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.