

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 12



**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 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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 "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>472</i>	<i>22,29</i>	<i>14,09</i>	<i>65,10</i>	<i>475,74</i>	
Итого за день		472	22,29	14,09	65,10	475,74	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№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
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>384</i>	<i>23,95</i>	<i>19,93</i>	<i>79,36</i>	<i>592,90</i>
		<i>399</i>	<i>18,08</i>	<i>16,08</i>	<i>93,83</i>	<i>593,34</i>	
Итого за день		384	23,95	19,93	79,36	592,90	
		399	18,08	16,08	93,83	593,34	
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью* или овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,46	1,14	2,26	21,14	№45-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>484</i>	<i>15,97</i>	<i>15,17</i>	<i>74,50</i>	<i>493,92</i>
		<i>459</i>	<i>15,55</i>	<i>14,03</i>	<i>72,33</i>	<i>473,38</i>	
Итого за день		484	15,97	15,17	74,50	493,92	
		459	15,55	14,03	72,33	473,38	

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.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>465</i>	<i>15,27</i>	<i>28,38</i>	<i>76,42</i>	<i>623,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>465</i>	<i>15,27</i>	<i>28,38</i>	<i>76,42</i>	<i>623,70</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	10,20	21,60	12,45	285,00	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>18,57</i>	<i>26,55</i>	<i>78,88</i>	<i>628,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>18,57</i>	<i>26,55</i>	<i>78,88</i>	<i>628,70</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/7/30	7,10	11,88	16,29	203,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной 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>462</i>	<i>19,16</i>	<i>21,95</i>	<i>81,92</i>	<i>604,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>19,16</i>	<i>21,95</i>	<i>81,92</i>	<i>604,00</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>18,45</i>	<i>21,42</i>	<i>69,69</i>	<i>544,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>18,45</i>	<i>21,42</i>	<i>69,69</i>	<i>544,90</i>	
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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>399</i>	<i>17,77</i>	<i>16,70</i>	<i>85,65</i>	<i>558,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>399</i>	<i>17,77</i>	<i>16,70</i>	<i>85,65</i>	<i>558,80</i>	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№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
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>359</i>	<i>22,57</i>	<i>23,18</i>	<i>60,88</i>	<i>542,53</i>
<i>Итого за день</i>		<i>359</i>	<i>22,57</i>	<i>23,18</i>	<i>60,88</i>	<i>542,53</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>487</i>	<i>21,95</i>	<i>34,69</i>	<i>70,29</i>	<i>683,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>487</i>	<i>21,95</i>	<i>34,69</i>	<i>70,29</i>	<i>683,15</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>18,22</i>	<i>16,39</i>	<i>56,37</i>	<i>445,40</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№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
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>435</i>	<i>24,56</i>	<i>10,44</i>	<i>63,82</i>	<i>446,82</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>18,22</i>	<i>16,39</i>	<i>56,37</i>	<i>445,40</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>435</i>	<i>24,56</i>	<i>10,44</i>	<i>63,82</i>	<i>446,82</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>452</i>	<i>15,78</i>	<i>26,93</i>	<i>85,34</i>	<i>649,42</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>452</i>	<i>15,78</i>	<i>26,93</i>	<i>85,34</i>	<i>649,42</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Чайное"	6	0,46	0,65	4,27	24,78	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</i>	
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.
	Бисквит "Солнышко"	30	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>20,87</i>	<i>19,92</i>	<i>95,52</i>	<i>644,33</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>445</i>	<i>20,87</i>	<i>19,92</i>	<i>95,52</i>	<i>644,33</i>	

День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
Среднее значение за период		433	18,54	22,96	72,88	573,16	
Среднее значение за период (2-й вариант)		431	18,54	22,23	74,19	571,92	

*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 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.