

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 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 27 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронны отварные с сыром	140/7/6	6,74	7,44	29,85	213,64	№204-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>448</i>	<i>15,55</i>	<i>21,82</i>	<i>65,13</i>	<i>521,64</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>448</i></b>	<b><i>15,55</i></b>	<b><i>21,82</i></b>	<b><i>65,13</i></b>	<b><i>521,64</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Филе минтая запечённое	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	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.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>437</i>	<i>13,72</i>	<i>9,23</i>	<i>68,98</i>	<i>413,90</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>437</i></b>	<b><i>13,72</i></b>	<b><i>9,23</i></b>	<b><i>68,98</i></b>	<b><i>413,90</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/27	20,02	17,21	38,11	378,35	№223-2015г.
		120/22	13,62	13,30	46,04	351,54	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>337</i>	<i>20,09</i>	<i>17,23</i>	<i>53,11</i>	<i>438,35</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>337</i></b>	<b><i>20,09</i></b>	<b><i>17,23</i></b>	<b><i>53,11</i></b>	<b><i>438,35</i></b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№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.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>468</i>	<i>21,29</i>	<i>35,90</i>	<i>71,26</i>	<i>695,75</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>468</i></b>	<b><i>21,29</i></b>	<b><i>35,90</i></b>	<b><i>71,26</i></b>	<b><i>695,75</i></b>	

День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	70	9,24	19,88	11,06	259,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>17,55</i>	<i>25,09</i>	<i>77,20</i>	<i>603,60</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>440</i></b>	<b><i>17,55</i></b>	<b><i>25,09</i></b>	<b><i>77,20</i></b>	<b><i>603,60</i></b>	

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	160	5,92	5,28	31,52	196,80	№256-2021г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>474</i>	<i>16,87</i>	<i>22,01</i>	<i>72,42</i>	<i>554,33</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Колбасные изделия отварные (колбаса)	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№256-2021г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>414</i>	<i>14,94</i>	<i>23,03</i>	<i>60,00</i>	<i>506,63</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>474</i></b>	<b><i>16,87</i></b>	<b><i>22,01</i></b>	<b><i>72,42</i></b>	<b><i>554,33</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-й вариант)</i></b>		<b><i>414</i></b>	<b><i>14,94</i></b>	<b><i>23,03</i></b>	<b><i>60,00</i></b>	<b><i>506,63</i></b>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	13/4/24	4,97	7,46	13,01	140,92	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/3	8,14	5,53	40,01	242,80	№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>		<i>492</i>	<i>13,66</i>	<i>13,00</i>	<i>106,90</i>	<i>602,12</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>492</i></b>	<b><i>13,66</i></b>	<b><i>13,00</i></b>	<b><i>106,90</i></b>	<b><i>602,12</i></b>	
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.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>428</i>	<i>16,79</i>	<i>32,12</i>	<i>58,24</i>	<i>592,70</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>428</i></b>	<b><i>16,79</i></b>	<b><i>32,12</i></b>	<b><i>58,24</i></b>	<b><i>592,70</i></b>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>19,14</i>	<i>22,19</i>	<i>76,58</i>	<i>582,10</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>460</i></b>	<b><i>19,14</i></b>	<b><i>22,19</i></b>	<b><i>76,58</i></b>	<b><i>582,10</i></b>	

День 5							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>397</i>	<i>18,92</i>	<i>17,84</i>	<i>52,61</i>	<i>447,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>397</i>	<i>18,92</i>	<i>17,84</i>	<i>52,61</i>	<i>447,08</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные с сыром	140/7/6	6,74	7,44	29,85	213,64	№204-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>436</i>	<i>15,03</i>	<i>21,65</i>	<i>62,85</i>	<i>506,42</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>436</i>	<i>15,03</i>	<i>21,65</i>	<i>62,85</i>	<i>506,42</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>405</i>	<i>17,06</i>	<i>24,42</i>	<i>74,76</i>	<i>588,16</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>405</i>	<i>17,06</i>	<i>24,42</i>	<i>74,76</i>	<i>588,16</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	110/27	20,02	17,21	38,11	378,35	№223-2015г.
		120/22	13,62	13,30	46,04	351,54	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>337</i>	<i>20,09</i>	<i>17,23</i>	<i>53,11</i>	<i>438,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>337</i>	<i>20,09</i>	<i>17,23</i>	<i>53,11</i>	<i>438,35</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>425</i>	<i>16,23</i>	<i>17,71</i>	<i>75,33</i>	<i>524,67</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>425</i>	<i>16,23</i>	<i>17,71</i>	<i>75,33</i>	<i>524,67</i>	

День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>25,91</i>	<i>16,39</i>	<i>76,42</i>	<i>556,73</i>	
<b>Итого за день</b>		<b>480</b>	<b>25,91</b>	<b>16,39</b>	<b>76,42</b>	<b>556,73</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>431</b>	<b>17,86</b>	<b>20,92</b>	<b>69,66</b>	<b>537,73</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>427</b>	<b>17,73</b>	<b>20,99</b>	<b>68,83</b>	<b>534,55</b>	

**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.