

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



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 « 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макароны 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
Итого за завтрак		448	15,55	21,82	65,13	521,64	
Итого за день		448	15,55	21,82	65,13	521,64	
День 2							
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
Итого за завтрак		437	13,72	9,23	68,98	413,90	
Итого за день		437	13,72	9,23	68,98	413,90	
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.
Итого за завтрак		337	20,09	17,23	53,11	438,35	
Итого за день		337	20,09	17,23	53,11	438,35	
День 4							
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
Итого за завтрак		468	21,29	35,90	71,26	695,75	
Итого за день		468	21,29	35,90	71,26	695,75	

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
Итого за завтрак		440	17,55	25,09	77,20	603,60	
Итого за день		440	17,55	25,09	77,20	603,60	

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>		474	16,87	22,01	72,42	554,33	
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>		414	14,94	23,03	60,00	506,63	
<i>Итого за день</i>		474	16,87	22,01	72,42	554,33	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		414	14,94	23,03	60,00	506,63	
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>		492	13,66	13,00	106,90	602,12	
<i>Итого за день</i>		492	13,66	13,00	106,90	602,12	
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>		428	16,79	32,12	58,24	592,70	
<i>Итого за день</i>		428	16,79	32,12	58,24	592,70	
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>		460	19,14	22,19	76,58	582,10	
<i>Итого за день</i>		460	19,14	22,19	76,58	582,10	

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
Итого за завтрак		397	18,92	17,84	52,61	447,08	
Итого за день		397	18,92	17,84	52,61	447,08	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макароны 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
Итого за завтрак		436	15,03	21,65	62,85	506,42	
Итого за день		436	15,03	21,65	62,85	506,42	
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
Итого за завтрак		405	17,06	24,42	74,76	588,16	
Итого за день		405	17,06	24,42	74,76	588,16	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	110/27	20,02	17,21	38,11	378,35	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	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.
Итого за завтрак		337	20,09	17,23	53,11	438,35	
Итого за день		337	20,09	17,23	53,11	438,35	
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
Итого за завтрак		425	16,23	17,71	75,33	524,67	
Итого за день		425	16,23	17,71	75,33	524,67	

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>		480	25,91	16,39	76,42	556,73	
<i>Итого за день</i>		480	25,91	16,39	76,42	556,73	
Среднее значение за период		431	17,86	20,92	69,66	537,73	
Среднее значение за период (2-й вариант)		427	17,73	20,99	68,83	534,55	

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 блюда.