Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым

_____
(подпись)

М.П.

Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) №_____

_____
(фамилия, имя, отчество)

_____
(подпись)

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся 5-11клс родительской доплатой и со льготной категорией «дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях и питания
на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30» августа2024 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	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*474*	*17,73*	*22,80*	*87,78*	*627,72*	
Итого за день		***474***	***17,73***	***22,80***	***87,78***	***627,72***	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*130/22*	*14,70*	*14,39*	*48,52*	*375,61*	ТТК №23
	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
Итого за завтрак		*353*	*22,57*	*20,68*	*58,34*	*502,48*	
Итого за день		***353***	***22,57***	***20,68***	***58,34***	***502,48***	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	55	9,68	3,41	2,09	78,10	ТТК №16
	или филе горбуши запечённое	*60*	*14,10*	*5,94*	*2,28*	*119,10*	*ТТК №15*
	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.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*450*	*16,86*	*13,03*	*64,49*	*443,00*	
Итого за день		***450***	***16,86***	***13,03***	***64,49***	***443,00***	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*460*	*19,99*	*31,72*	*71,88*	*654,45*	
Итого за день		***460***	***19,99***	***31,72***	***71,88***	***654,45***	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	9,90	21,30	11,85	277,50	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*435*	*17,84*	*26,18*	*76,02*	*609,80*	
Итого за день		***435***	***17,84***	***26,18***	***76,02***	***609,80***	

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	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*449*	*19,29*	*23,75*	*69,72*	*569,43*	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		*425*	*18,67*	*20,74*	*58,28*	*494,50*	
Итого за день		***449***	***19,29***	***23,75***	***69,72***	***569,43***	
Итого за день (2-й вариант)		***425***	***18,67***	***20,74***	***58,28***	***494,50***	
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	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№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.
Итого за завтрак		*503*	*14,63*	*15,94*	*110,18*	*646,00*	
Итого за день		***503***	***14,63***	***15,94***	***110,18***	***646,00***	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*433*	*16,53*	*34,01*	*60,24*	*619,00*	
Итого за день		***433***	***16,53***	***34,01***	***60,24***	***619,00***	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*465*	*20,24*	*24,34*	*75,85*	*602,90*	
Итого за день		***465***	***20,24***	***24,34***	***75,85***	***602,90***	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	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
Итого за завтрак		*470*	*21,04*	*14,05*	*64,02*	*466,50*	
Итого за день		***470***	***21,04***	***14,05***	***64,02***	***466,50***	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	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
Итого за завтрак		*440*	*15,62*	*25,32*	*65,68*	*554,55*	
Итого за день		***440***	***15,62***	***25,32***	***65,68***	***554,55***	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		*430*	*17,98*	*25,20*	*81,91*	*627,52*	
Итого за день		***430***	***17,98***	***25,20***	***81,91***	***627,52***	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	*130/22*	*14,70*	*14,39*	*48,52*	*375,61*	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
Итого за завтрак		*354*	*22,69*	*20,21*	*59,54*	*503,62*	
Итого за день		***354***	***22,69***	***20,21***	***59,54***	***503,62***	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	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.
	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		*460*	*18,04*	*19,81*	*81,94*	*577,13*	
Итого за день		***460***	***18,04***	***19,81***	***81,94***	***577,13***	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*460*	*19,99*	*31,72*	*71,88*	*654,45*	
Итого за день		***460***	***19,99***	***31,72***	***71,88***	***654,45***	
Среднее значение за период		**442**	**18,74**	**23,25**	**73,30**	**577,24**	
Среднее значение за период (2-й вариант)		**441**	**18,69**	**23,05**	**72,53**	**572,24**	

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.;
— Технико-технологических карт на разработанные блюд.