

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 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных
граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	90	13,20	6,96	14,40	174,00	ТТК №103
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>715</i>	<i>20,84</i>	<i>17,63</i>	<i>85,29</i>	<i>590,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>715</i>	<i>20,84</i>	<i>17,63</i>	<i>85,29</i>	<i>590,45</i>	
День 2							
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	№97-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>22,70</i>	<i>34,14</i>	<i>83,30</i>	<i>741,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>670</i>	<i>22,70</i>	<i>34,14</i>	<i>83,30</i>	<i>741,45</i>	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>19,45</i>	<i>25,63</i>	<i>79,37</i>	<i>630,53</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>700</i>	<i>19,45</i>	<i>25,63</i>	<i>79,37</i>	<i>630,53</i>	
День 4							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
		30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>15,19</i>	<i>29,34</i>	<i>62,00</i>	<i>584,72</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>630</i>	<i>15,19</i>	<i>29,34</i>	<i>62,00</i>	<i>584,72</i>	

День 5							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>628</i>	<i>19,02</i>	<i>21,32</i>	<i>82,05</i>	<i>604,93</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>628</i>	<i>19,02</i>	<i>21,32</i>	<i>82,05</i>	<i>604,93</i>	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>705</i>	<i>21,90</i>	<i>31,92</i>	<i>92,41</i>	<i>759,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>705</i>	<i>21,90</i>	<i>31,92</i>	<i>92,41</i>	<i>759,35</i>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	65	15,28	6,44	2,47	129,03	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>22,94</i>	<i>16,66</i>	<i>62,20</i>	<i>500,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>690</i>	<i>22,94</i>	<i>16,66</i>	<i>62,20</i>	<i>500,28</i>	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макаронные 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.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>695</i>	<i>18,02</i>	<i>25,44</i>	<i>74,06</i>	<i>606,37</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>695</i>	<i>18,02</i>	<i>25,44</i>	<i>74,06</i>	<i>606,37</i>	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№305-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>21,40</i>	<i>33,11</i>	<i>89,30</i>	<i>741,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>660</i>	<i>21,40</i>	<i>33,11</i>	<i>89,30</i>	<i>741,15</i>	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>690</i>	<i>16,58</i>	<i>24,59</i>	<i>66,00</i>	<i>557,68</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>690</i>	<i>16,58</i>	<i>24,59</i>	<i>66,00</i>	<i>557,68</i>	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>16,32</i>	<i>31,21</i>	<i>64,54</i>	<i>616,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>615</i>	<i>16,32</i>	<i>31,21</i>	<i>64,54</i>	<i>616,20</i>	
День 2							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	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	№305-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>720</i>	<i>27,09</i>	<i>18,98</i>	<i>81,10</i>	<i>611,98</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>720</i>	<i>27,09</i>	<i>18,98</i>	<i>81,10</i>	<i>611,98</i>	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>675</i>	<i>15,57</i>	<i>23,43</i>	<i>63,39</i>	<i>531,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>675</i>	<i>15,57</i>	<i>23,43</i>	<i>63,39</i>	<i>531,90</i>	
День 4							
Обед	Бутерброд с маслом	6/25	2,05	5,10	13,58	109,60	№1-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>706</i>	<i>15,80</i>	<i>27,85</i>	<i>89,76</i>	<i>683,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>706</i>	<i>15,80</i>	<i>27,85</i>	<i>89,76</i>	<i>683,80</i>	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	75	8,90	12,40	12,60	197,70	ТТК №25
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>705</i>	<i>15,87</i>	<i>23,01</i>	<i>68,26</i>	<i>549,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>705</i>	<i>15,87</i>	<i>23,01</i>	<i>68,26</i>	<i>549,95</i>	
Среднее значение за период		680	19,25	25,62	76,20	620,72	

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.