

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

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 « 30 » августа 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 | 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. |
| | Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>474</i> | <i>17,73</i> | <i>22,80</i> | <i>87,78</i> | <i>627,72</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>474</i> | <i>17,73</i> | <i>22,80</i> | <i>87,78</i> | <i>627,72</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i> | 120/20 | 21,55 | 18,68 | 34,58 | 385,80 | №223-2015г. |
| | | 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 | ПП |
| | | <i>Итого за завтрак</i> | <i>353</i> | <i>22,57</i> | <i>20,68</i> | <i>58,34</i> | <i>502,48</i> |
| | <i>Итого за день</i> | <i>353</i> | <i>22,57</i> | <i>20,68</i> | <i>58,34</i> | <i>502,48</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе минтая запечённое <i>или филе горбуши запечённое</i> | 55 | 9,68 | 3,41 | 2,09 | 78,10 | ТТК №16 |
| | | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>450</i> | <i>16,86</i> | <i>13,03</i> | <i>64,49</i> | <i>443,00</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>450</i> | <i>16,86</i> | <i>13,03</i> | <i>64,49</i> | <i>443,00</i> | |
| 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 | ПП |
| | | <i>Итого за завтрак</i> | <i>460</i> | <i>19,99</i> | <i>31,72</i> | <i>71,88</i> | <i>654,45</i> |
| | <i>Итого за день</i> | <i>460</i> | <i>19,99</i> | <i>31,72</i> | <i>71,88</i> | <i>654,45</i> | |
| 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 | ПП |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>435</i> | <i>17,84</i> | <i>26,18</i> | <i>76,02</i> | <i>609,80</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>435</i> | <i>17,84</i> | <i>26,18</i> | <i>76,02</i> | <i>609,80</i> | |

| 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>449</i> | <i>19,29</i> | <i>23,75</i> | <i>69,72</i> | <i>569,43</i> | |
| 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i> | | <i>425</i> | <i>18,67</i> | <i>20,74</i> | <i>58,28</i> | <i>494,50</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>449</i> | <i>19,29</i> | <i>23,75</i> | <i>69,72</i> | <i>569,43</i> | |
| <i>Итого за день (2-й вариант)</i> | | <i>425</i> | <i>18,67</i> | <i>20,74</i> | <i>58,28</i> | <i>494,50</i> | |
| 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. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>503</i> | <i>14,63</i> | <i>15,94</i> | <i>110,18</i> | <i>646,00</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>503</i> | <i>14,63</i> | <i>15,94</i> | <i>110,18</i> | <i>646,00</i> | |
| 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>433</i> | <i>16,53</i> | <i>34,01</i> | <i>60,24</i> | <i>619,00</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>433</i> | <i>16,53</i> | <i>34,01</i> | <i>60,24</i> | <i>619,00</i> | |
| 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>465</i> | <i>20,24</i> | <i>24,34</i> | <i>75,85</i> | <i>602,90</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>465</i> | <i>20,24</i> | <i>24,34</i> | <i>75,85</i> | <i>602,90</i> | |
| 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>470</i> | <i>21,04</i> | <i>14,05</i> | <i>64,02</i> | <i>466,50</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>470</i> | <i>21,04</i> | <i>14,05</i> | <i>64,02</i> | <i>466,50</i> | |

| Неделя 3 | | | | | | | |
|---|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | №243-2015г. |
| | Макаронны 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>440</i> | <i>15,62</i> | <i>25,32</i> | <i>65,68</i> | <i>554,55</i> | |
| 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>430</i> | <i>17,98</i> | <i>25,20</i> | <i>81,91</i> | <i>627,52</i> | |
| 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. |
| | <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i> | <i>130/22</i> | <i>14,70</i> | <i>14,39</i> | <i>48,52</i> | <i>375,61</i> | 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>354</i> | <i>22,69</i> | <i>20,21</i> | <i>59,54</i> | <i>503,62</i> | |
| 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>460</i> | <i>18,04</i> | <i>19,81</i> | <i>81,94</i> | <i>577,13</i> | |
| 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 | ПП |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>460</i> | <i>19,99</i> | <i>31,72</i> | <i>71,88</i> | <i>654,45</i> | |
| 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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.