

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 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 2023 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	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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 "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		472	22,29	14,09	65,10	475,74	
Итого за день		472	22,29	14,09	65,10	475,74	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№223-2015г.
		120/20	14,46	13,12	41,12	340,84	ТТК №23
	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
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Итого за завтрак		384	23,95	19,93	79,36	592,90
399			18,08	16,08	93,83	593,34	
Итого за день		384	23,95	19,93	79,36	592,90	
		399	18,08	16,08	93,83	593,34	
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью* или овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,46	1,14	2,26	21,14	№45-2015г.
		10	0,04	0,01	0,10	0,60	№71-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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		484	15,97	15,17	74,50	493,92	
		459	15,55	14,03	72,33	473,38	
Итого за день		484	15,97	15,17	74,50	493,92	
		459	15,55	14,03	72,33	473,38	

День 4							
Завтрак	Бефстроганов	35/35	10,64	16,17	3,58	203,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№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
Итого за завтрак		440	21,31	22,27	68,21	558,90	
Итого за день		440	21,31	22,27	68,21	558,90	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	10,20	21,60	12,45	285,00	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	25	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		430	18,57	26,55	78,88	628,70	
Итого за день		430	18,57	26,55	78,88	628,70	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/7/30	7,10	11,88	16,29	203,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
Итого за завтрак		462	19,16	21,95	81,92	604,00	
Итого за день		462	19,16	21,95	81,92	604,00	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		430	18,45	21,42	69,69	544,90	
Итого за день		430	18,45	21,42	69,69	544,90	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		399	17,77	16,70	85,65	558,80	
Итого за день		399	17,77	16,70	85,65	558,80	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№223-2015г.
	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
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		359	22,57	23,18	60,88	542,53	
Итого за день (2-й вариант)		359	22,57	23,18	60,88	542,53	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		487	21,95	34,69	70,29	683,15	
Итого за день		487	21,95	34,69	70,29	683,15	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафли десертные	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</i>		<i>354</i>	<i>17,45</i>	<i>22,37</i>	<i>39,34</i>	<i>429,13</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№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
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>432</i>	<i>24,38</i>	<i>12,37</i>	<i>65,84</i>	<i>471,62</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>354</i>	<i>17,45</i>	<i>22,37</i>	<i>39,34</i>	<i>429,13</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>432</i>	<i>24,38</i>	<i>12,37</i>	<i>65,84</i>	<i>471,62</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>417</i>	<i>16,71</i>	<i>17,22</i>	<i>80,28</i>	<i>545,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>417</i>	<i>16,71</i>	<i>17,22</i>	<i>80,28</i>	<i>545,70</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Чайное"	6	0,46	0,65	4,27	24,78	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</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.
	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>17,73</i>	<i>17,90</i>	<i>87,55</i>	<i>581,37</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>445</i>	<i>17,73</i>	<i>17,90</i>	<i>87,55</i>	<i>581,37</i>	

День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>422</b>	<b>18,94</b>	<b>22,17</b>	<b>70,32</b>	<b>556,65</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>427</b>	<b>18,99</b>	<b>21,17</b>	<b>72,91</b>	<b>558,14</b>	

\*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

#### Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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.