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

_____
(подпись)

М.П.

Согласовано
директором
МБОУ Вадьковская СОШ
Цыганковой И.Ю.
фамилия, имя, отчество)

_____
(подпись)

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Погар и Погарского района
на период 2023-2024 учебного года

Дата подписания « 15 » февраля 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							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	75	25,80	5,70	9,90	193,73	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
Итого за завтрак		*500*	*36,64*	*17,16*	*85,17*	*641,41*	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком	250/10	3,88	6,31	7,90	110,85	№88-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	60/150	21,00	21,15	36,75	421,05	ТТК №20
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*720*	*29,48*	*28,47*	*98,07*	*770,66*	
Итого за день		***1 220***	***66,13***	***45,63***	***183,23***	***1 412,07***	

День 2							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*28,89*	*16,18*	*86,94*	*610,20*	
Обед	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,93	13,79	289,80	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*740*	*30,85*	*30,82*	*119,39*	*892,65*	
Итого за день		***1 240***	***59,75***	***47,00***	***206,33***	***1 502,85***	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	120/30	20,95	18,48	33,28	355,40	№223-2015г.
	или Сырники из творога с ягодой протёртой с сахаром	*120/30*	*22,42*	*21,43*	*27,37*	*392,40*	№219-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за завтрак		*500*	*21,62*	*19,10*	*62,98*	*485,90*	
		500	*23,09*	*22,05*	*57,07*	*522,90*	
Обед	Рассольник ленинградский с цыплёнком	250/10	4,13	6,45	11,98	128,35	№96-2015г.
	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*740*	*27,20*	*26,89*	*91,51*	*724,30*	
Итого за день		***1 240***	***48,82***	***45,99***	***154,48***	***1 210,20***	
		1 240	***50,29***	***48,94***	***148,58***	***1 247,20***	

День 4							
Завтрак	Бефстроганов	50/50	15,20	23,10	5,12	290,00	№250-2015г.
	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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		*502*	*27,65*	*31,18*	*81,55*	*719,05*	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за обед		*900*	*23,98*	*19,21*	*110,37*	*725,29*	
Итого за день		***1 402***	***51,63***	***50,39***	***191,92***	***1 444,34***	

День 5							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПР
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*520*	*22,98*	*25,76*	*72,25*	*615,45*	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*715*	*29,69*	*16,85*	*99,80*	*678,90*	
Итого за день		***1 235***	***52,67***	***42,61***	***172,05***	***1 294,35***	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/30	7,08	10,43	16,27	189,80	№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	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
Итого за завтрак		*560*	*19,68*	*20,95*	*86,62*	*619,80*	
Обед	Суп картофельный с цыплёнком	250/10	4,45	4,19	16,87	135,10	№97-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*750*	*27,28*	*29,61*	*105,65*	*810,35*	
Итого за день		***1 310***	***46,96***	***50,55***	***192,26***	***1 430,15***	

День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,25	5,12	29,97	190,91	№309-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Овсяное"	26	1,56	4,78	16,35	114,66	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*506*	*24,01*	*30,19*	*96,78*	*755,77*	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	*или салат из свеклы отварной**	*60*	*0,84*	*3,61*	*4,96*	*55,68*	*№52-2015г.*
	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	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	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*820*	*34,06*	*28,66*	*95,73*	*782,84*	
		820	*34,11*	*30,32*	*96,81*	*802,28*	
Итого за день		***1 326***	***58,07***	***58,85***	***192,52***	***1 538,61***	
		1 326	***58,12***	***60,50***	***193,59***	***1 558,05***	

День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	90	1,27	5,41	7,43	83,52	№52-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра индейки	40/100	12,50	15,30	24,50	285,80	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Блинчик с фруктовой начинкой	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за завтрак		*504*	*16,88*	*24,11*	*81,17*	*609,82*	
Обед	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*815*	*30,63*	*37,61*	*115,67*	*942,80*	
Итого за день		***1 319***	***47,51***	***61,72***	***196,84***	***1 552,62***	

День 4							
Завтрак	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,40	6,72	13,08	158,64	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Вафля	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*18,10*	*18,94*	*81,17*	*568,02*	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком	250/10	3,91	6,28	10,93	124,85	№82-2015г.
	Филе индейки тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	135,90	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*730*	*24,85*	*19,69*	*96,16*	*671,65*	
Итого за день		***1 230***	***42,95***	***38,64***	***177,33***	***1 239,67***	

День 5							
Завтрак	Гуляш из говядины	55/55	16,01	18,47	3,18	243,10	№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.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*507*	*27,87*	*27,86*	*79,60*	*681,45*	
Обед	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за обед		*735*	*29,82*	*29,15*	*93,77*	*766,30*	
Итого за день		***1 242***	***57,69***	***57,01***	***173,37***	***1 447,75***	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*515*	*23,32*	*23,19*	*76,55*	*608,55*	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		*540*	*23,91*	*15,28*	*101,68*	*640,89*	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,01	7,06	8,08	118,95	№88-2015г.
	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*715*	*21,33*	*35,84*	*132,67*	*948,95*	
Итого за день		***1 230***	***44,64***	***59,03***	***209,21***	***1 557,50***	
Итого за день(2-й вариант)		***1 255***	***45,23***	***51,12***	***234,34***	***1 589,84***	

День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	*или салат из свеклы отварной**	*60*	*0,84*	*3,61*	*4,96*	*55,68*	*№52-2015г.*
	Жаркое по-домашнему (говядина)	60/150	19,44	21,71	19,90	354,00	№259-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*500*	*22,48*	*24,05*	*64,91*	*564,64*	
		500	*22,54*	*25,71*	*65,99*	*584,08*	
Обед	Суп картофельный с пшеном с цыплёнком	250/10	4,08	2,45	12,11	106,85	№101-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*730*	*27,42*	*27,74*	*91,19*	*744,50*	
Итого за день		***1 230***	***49,90***	***51,79***	***156,10***	***1 309,14***	
		1 230	***49,95***	***53,45***	***157,17***	***1 328,58***	

День 3							
Завтрак	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за завтрак		*515*	*25,79*	*34,00*	*122,73*	*904,15*	
Обед	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г
Итого за обед		*895*	*21,64*	*39,07*	*110,78*	*892,75*	
Итого за день		***1 410***	***47,43***	***73,07***	***233,51***	***1 796,90***	

День 4							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	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
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
Итого за завтрак		*515*	*18,20*	*34,76*	*65,58*	*651,84*	
Обед	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	75/45	9,92	9,66	14,12	183,00	№239,331-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		*795*	*22,07*	*23,88*	*111,65*	*760,90*	
Итого за день		***1 310***	***40,27***	***58,64***	***177,23***	***1 412,74***	

День 5							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Капуста тушёная свежая	160	3,30	5,18	15,08	120,16	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	26	1,56	4,78	16,35	114,66	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*501*	*19,68*	*30,29*	*70,34*	*631,90*	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за обед		*755*	*28,30*	*21,34*	*90,38*	*676,18*	
Итого за день		***1 256***	***47,98***	***51,62***	***160,71***	***1 308,08***	
Среднее значение за период		**1 280**	**50,83**	**52,84**	**185,14**	**1 430,46**	
		1 280	**50,93**	**53,14**	**184,82**	**1 434,23**	
Среднее значение за период (2-й вариант)		**1 282**	**50,87**	**52,31**	**186,82**	**1 432,62**	
		1 282	**50,97**	**52,73**	**186,57**	**1 437,68**	

*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, 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.