Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

_____

(подпись)

М.П.

Согласовано

директором

Вадьковская СОШ

Цыганковой И.Ю.

фамилия, имя, отчество)

_____

(подпись)

М.П.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для 5-11 классов

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

пгт.Погар и Погарского района

на период 2023-2024 учебного года

Дата подписания « 15 » февраля 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	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за завтрак		*710*	*36,02*	*15,02*	*88,50*	*645,68*	
Итого за день		***710***	***36,02***	***15,02***	***88,50***	***645,68***	
День 2							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№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.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	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		*730*	*26,42*	*20,04*	*95,65*	*679,28*	
Итого за день		***730***	***26,42***	***20,04***	***95,65***	***679,28***	
День 3							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	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
Итого за завтрак		*710*	*19,65*	*28,10*	*87,85*	*691,45*	
Итого за день		***710***	***19,65***	***28,10***	***87,85***	***691,45***	

День 4							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№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		*757*	*28,33*	*47,53*	*83,03*	*881,40*	
Итого за день		***757***	***28,33***	***47,53***	***83,03***	***881,40***	
День 5							
Завтрак	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	80	13,39	14,67	10,50	230,40	№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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за завтрак		*730*	*26,23*	*22,94*	*97,17*	*715,05*	
Итого за день		***730***	***26,23***	***22,94***	***97,17***	***715,05***	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	ТТК №18
	Рагу овощное со сметаной	150	3,45	5,25	17,55	131,10	ТТК №33
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за завтрак		*695*	*25,69*	*14,42*	*74,09*	*538,34*	
Итого за день		***695***	***25,69***	***14,42***	***74,09***	***538,34***	
День 2							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	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.
	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		*730*	*23,63*	*29,86*	*76,70*	*676,40*	
Итого за день		***730***	***23,63***	***29,86***	***76,70***	***676,40***	
День 3							
Завтрак	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№260-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
Итого за завтрак		*640*	*19,26*	*18,78*	*90,53*	*620,60*	
Итого за день		***640***	***19,26***	***18,78***	***90,53***	***620,60***	
День 4							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	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
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*735*	*18,99*	*23,28*	*81,23*	*618,89*	
Итого за день		***735***	***18,99***	***23,28***	***81,23***	***618,89***	

День 5							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№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
Итого за завтрак		*757*	*26,03*	*45,42*	*82,65*	*850,20*	
Итого за день		***757***	***26,03***	***45,42***	***82,65***	***850,20***	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*745*	*31,95*	*20,21*	*73,24*	*615,14*	
Итого за день		***745***	***31,95***	***20,21***	***73,24***	***615,14***	
День 2							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	19,44	21,71	19,90	354,00	№259-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		*700*	*26,21*	*28,47*	*70,75*	*655,90*	
Итого за день		***700***	***26,21***	***28,47***	***70,75***	***655,90***	
День 3							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	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
Итого за завтрак		*730*	*26,49*	*39,27*	*89,28*	*825,90*	
Итого за день		***730***	***26,49***	***39,27***	***89,28***	***825,90***	
День 4							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак		*650*	*19,43*	*39,35*	*77,09*	*746,45*	
Итого за день		***650***	***19,43***	***39,35***	***77,09***	***746,45***	

День 5							
Завтрак	Суп картофельный с крупой	250	1,97	1,09	12,11	85,75	№101-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	75	10,50	16,65	10,50	233,40	ТТК №26
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	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		*715*	*18,93*	*24,51*	*72,08*	*603,70*	
Итого за день		***715***	***18,93***	***24,51***	***72,08***	***603,70***	
Среднее значение за период		**716**	**24,88**	**27,81**	**82,66**	**690,96**	

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.