

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано
директором
МБОУ 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 « 31 » августа 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	Пельмени мясные отварные с маслом	150/3	9,10	16,28	29,74	301,88	№392-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за день</i>			<i>11,92</i>	<i>16,62</i>	<i>104,64</i>	<i>616,88</i>	
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	50	<i>0,70</i>	<i>3,01</i>	<i>4,13</i>	<i>46,40</i>	<i>№52-2015г.</i>
	Филе горбуши запечённое	55	12,93	5,45	2,09	109,18	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	55	<i>9,68</i>	<i>3,41</i>	<i>2,09</i>	<i>78,10</i>	<i>ТТК №16</i>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>22,20</i>	<i>14,84</i>	<i>98,39</i>	<i>617,77</i>	
			<i>18,87</i>	<i>13,86</i>	<i>98,64</i>	<i>596,85</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>22,20</i>	<i>14,84</i>	<i>98,39</i>	<i>617,77</i>	
			<i>18,87</i>	<i>13,86</i>	<i>98,64</i>	<i>596,85</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/20	22,45	18,52	31,14	380,80	№223-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Вафля шоколадная	30	1,65	9,30	17,40	162,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>24,21</i>	<i>27,89</i>	<i>78,37</i>	<i>660,20</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>24,21</i>	<i>27,89</i>	<i>78,37</i>	<i>660,20</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	№250-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,84	25,05	73,56	615,55	
			24,15	25,48	75,03	626,59	
<i>Итого за день</i>			23,84	25,05	73,56	615,55	
			24,15	25,48	75,03	626,59	
День 5							
Завтрак	Икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,50	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
<i>Итого за завтрак</i>			22,98	23,31	69,80	583,95	
<i>Итого за день</i>			22,98	23,31	69,80	583,95	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	12/5/25	4,82	7,92	13,57	146,68	№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.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,42</i>	<i>18,44</i>	<i>83,92</i>	<i>576,68</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,42</i>	<i>18,44</i>	<i>83,92</i>	<i>576,68</i>	
День 2							
Завтрак	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.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>22,04</i>	<i>24,84</i>	<i>115,13</i>	<i>773,25</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>22,04</i>	<i>24,84</i>	<i>115,13</i>	<i>773,25</i>	
День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	35	0,39	0,07	1,33	7,70	№71-2015г.
		20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра индейки	50/125	15,63	19,13	30,63	357,25	ТТК №20
	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
	<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,00</i>	<i>19,92</i>	<i>75,04</i>	<i>560,15</i>
			<i>20,03</i>	<i>20,43</i>	<i>75,66</i>	<i>567,17</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>20,00</i>	<i>19,92</i>	<i>75,04</i>	<i>560,15</i>	
			<i>20,03</i>	<i>20,43</i>	<i>75,66</i>	<i>567,17</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	80	10,13	5,97	11,63	141,01	ТТК №22
	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.
	Вафля шоколадная	30	1,65	9,30	17,40	162,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			17,01	20,85	85,37	600,51	
			17,12	21,10	85,48	603,43	
<i>Итого за день</i>			17,01	20,85	85,37	600,51	
			17,12	21,10	85,48	603,43	
День 5							
Завтрак	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№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 "Овсяное"	26	1,56	4,78	16,35	114,66	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			24,67	26,20	79,58	653,51	
<i>Итого за день</i>			24,67	26,20	79,58	653,51	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром с маслом	110/6	14,31	20,64	1,99	251,60	№211-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			22,66	25,94	60,16	565,90	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	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.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			31,27	21,71	78,83	636,23	
<i>Итого за день</i>			22,66	25,94	60,16	565,90	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			31,27	21,71	78,83	636,23	
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	70	0,92	2,27	4,53	42,28	№45-2015г.
	<i>или салат из свеклы отварной*</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	№259-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Печенье	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			20,36	20,84	66,68	538,48	
			20,29	22,18	67,11	551,88	
<i>Итого за день</i>			20,36	20,84	66,68	538,48	
			20,29	22,18	67,11	551,88	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с рыбой красной сл/с	15/20	4,98	2,48	10,80	86,30	ТТК №54
	Котлета из свинины	55	7,41	15,30	7,80	200,20	№268-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>			20,56	22,70	73,60	583,35	
<i>Итого за день</i>			20,56	22,70	73,60	583,35	

День 4							
Завтрак	Плов из свинины	65/130	16,41	36,62	33,66	530,40	№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
	Апельсин свежий (порция)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	№338-2015г
	или фрукт свежий (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			19,55	37,20	69,85	700,50	
			19,16	37,14	66,70	681,60	
<i>Итого за день</i>			19,55	37,20	69,85	700,50	
			19,16	37,14	66,70	681,60	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	55	18,92	4,18	7,26	142,07	ГТК №18
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Овсяное"	52	3,12	9,57	32,71	229,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			27,64	18,91	90,78	644,44	
<i>Итого за день</i>			27,64	18,91	90,78	644,44	
Среднее значение за период			21,14	22,90	81,66	619,41	
			20,91	23,00	81,64	619,04	
Среднее значение за период (2-й вариант)			21,71	22,62	82,90	624,10	
			21,49	22,72	82,88	623,73	

*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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.