

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №18
г. Брянска



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл в общеобразовательных учреждениях с
родительской доплатой
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	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>496</i>	<i>22,75</i>	<i>13,89</i>	<i>88,24</i>	<i>568,56</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>496</i>	<i>22,75</i>	<i>13,89</i>	<i>88,24</i>	<i>568,56</i>	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	100/10	18,21	15,42	22,16	300,00	№223-2015г.
		110/14	12,93	12,02	35,23	301,17	ТТК №23
	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
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>344</i>	<i>20,45</i>	<i>21,63</i>	<i>56,39</i>	<i>502,13</i>
		<i>358</i>	<i>15,17</i>	<i>18,23</i>	<i>69,47</i>	<i>503,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>344</i>	<i>20,45</i>	<i>21,63</i>	<i>56,39</i>	<i>502,13</i>	
		<i>358</i>	<i>15,17</i>	<i>18,23</i>	<i>69,47</i>	<i>503,30</i>	
День 3							
Завтрак	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Молочное"	30	2,13	4,53	20,31	130,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>15,41</i>	<i>12,05</i>	<i>74,16</i>	<i>462,05</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>15,41</i>	<i>12,05</i>	<i>74,16</i>	<i>462,05</i>	
День 4							
Завтрак	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	30,91	162,50	№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>		<i>395</i>	<i>17,93</i>	<i>18,40</i>	<i>64,81</i>	<i>476,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>395</i>	<i>17,93</i>	<i>18,40</i>	<i>64,81</i>	<i>476,30</i>	

День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	65	8,84	18,72	10,79	247,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>17,15</i>	<i>23,69</i>	<i>81,24</i>	<i>607,90</i>	
		<i>440</i>	<i>17,03</i>	<i>23,98</i>	<i>82,22</i>	<i>615,26</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>17,15</i>	<i>23,69</i>	<i>81,24</i>	<i>607,90</i>	
		<i>440</i>	<i>17,03</i>	<i>23,98</i>	<i>82,22</i>	<i>615,26</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной 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.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>455</i>	<i>17,98</i>	<i>19,02</i>	<i>81,90</i>	<i>572,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>17,98</i>	<i>19,02</i>	<i>81,90</i>	<i>572,60</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>17,41</i>	<i>18,87</i>	<i>64,42</i>	<i>496,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>17,41</i>	<i>18,87</i>	<i>64,42</i>	<i>496,70</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>414</i>	<i>19,03</i>	<i>16,92</i>	<i>82,23</i>	<i>557,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>414</i>	<i>19,03</i>	<i>16,92</i>	<i>82,23</i>	<i>557,00</i>	
День 4							
Завтрак	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	70	10,73	5,79	11,95	142,80	ТТК №103
	Картофель тушёный домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>444</i>	<i>17,53</i>	<i>16,23</i>	<i>81,89</i>	<i>544,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>444</i>	<i>17,53</i>	<i>16,23</i>	<i>81,89</i>	<i>544,81</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>20,54</i>	<i>31,19</i>	<i>69,17</i>	<i>640,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>20,54</i>	<i>31,19</i>	<i>69,17</i>	<i>640,55</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром с маслом	110/3	14,28	18,47	1,95	231,80	№211-2015г.
	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>358</i>	<i>17,74</i>	<i>23,47</i>	<i>40,75</i>	<i>445,80</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	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>404</i>	<i>23,54</i>	<i>12,57</i>	<i>65,34</i>	<i>468,06</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>358</i>	<i>17,74</i>	<i>23,47</i>	<i>40,75</i>	<i>445,80</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>404</i>	<i>23,54</i>	<i>12,57</i>	<i>65,34</i>	<i>468,06</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	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>		<i>435</i>	<i>16,53</i>	<i>16,50</i>	<i>72,93</i>	<i>508,32</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>435</i>	<i>16,53</i>	<i>16,50</i>	<i>72,93</i>	<i>508,32</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415</i>	<i>15,81</i>	<i>30,04</i>	<i>49,66</i>	<i>534,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>415</i>	<i>15,81</i>	<i>30,04</i>	<i>49,66</i>	<i>534,20</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>16,92</i>	<i>19,07</i>	<i>61,87</i>	<i>486,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>16,92</i>	<i>19,07</i>	<i>61,87</i>	<i>486,20</i>	
День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>375</i>	<i>14,84</i>	<i>28,52</i>	<i>52,19</i>	<i>525,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>375</i>	<i>14,84</i>	<i>28,52</i>	<i>52,19</i>	<i>525,00</i>	
Среднее значение за период		421	17,87	20,63	68,12	528,54	
		421	17,51	20,42	69,06	529,11	
Среднее значение за период (2-й вариант)		424	18,26	19,90	69,76	530,03	
		424	17,89	19,70	70,70	530,59	

*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 блюд.