

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы № 3

Сосновская И.Ю.

(фамилия, имя, отчество)

Сосновская

(подпись)



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 5-11 кл в общеобразовательных учреждениях г.Фокино и г.Сельцо  
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	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	30	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>474</i>	<i>17,73</i>	<i>22,80</i>	<i>87,78</i>	<i>627,72</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>474</i>	<i>17,73</i>	<i>22,80</i>	<i>87,78</i>	<i>627,72</i>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
		130/22	14,70	14,39	48,52	375,61	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>353</i>	<i>22,57</i>	<i>20,68</i>	<i>58,34</i>	<i>502,48</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>353</i>	<i>22,57</i>	<i>20,68</i>	<i>58,34</i>	<i>502,48</i>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Филе минтая запечённое <i>или филе горбуши запечённое</i>	55	9,68	3,41	2,09	78,10	ТТК №16
		60	14,10	5,94	2,28	119,10	ТТК №15
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>450</i>	<i>16,86</i>	<i>13,03</i>	<i>64,49</i>	<i>443,00</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>450</i>	<i>16,86</i>	<i>13,03</i>	<i>64,49</i>	<i>443,00</i>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	9,90	21,30	11,85	277,50	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>17,84</i>	<i>26,18</i>	<i>76,02</i>	<i>609,80</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>435</i>	<i>17,84</i>	<i>26,18</i>	<i>76,02</i>	<i>609,80</i>	

## Неделя 2

## День 1

Завтрак (1-я смена)	Омлет с колбасой	65	7,33	10,59	1,21	129,00	№212-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	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>449</i>	<i>19,29</i>	<i>23,75</i>	<i>69,72</i>	<i>569,43</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№253-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>425</i>	<i>18,67</i>	<i>20,74</i>	<i>58,28</i>	<i>494,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>449</i>	<i>19,29</i>	<i>23,75</i>	<i>69,72</i>	<i>569,43</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>425</i>	<i>18,67</i>	<i>20,74</i>	<i>58,28</i>	<i>494,50</i>	

## День 2

Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>503</i>	<i>14,63</i>	<i>15,94</i>	<i>110,18</i>	<i>646,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>503</i>	<i>14,63</i>	<i>15,94</i>	<i>110,18</i>	<i>646,00</i>	

## День 3

Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>433</i>	<i>16,53</i>	<i>34,01</i>	<i>60,24</i>	<i>619,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>433</i>	<i>16,53</i>	<i>34,01</i>	<i>60,24</i>	<i>619,00</i>	

## День 4

Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
	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 "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</i>		<i>465</i>	<i>20,24</i>	<i>24,34</i>	<i>75,85</i>	<i>602,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>465</i>	<i>20,24</i>	<i>24,34</i>	<i>75,85</i>	<i>602,90</i>	

## День 5

Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>21,04</i>	<i>14,05</i>	<i>64,02</i>	<i>466,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>470</i>	<i>21,04</i>	<i>14,05</i>	<i>64,02</i>	<i>466,50</i>	

**Неделя 3**

**День 1**

Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Макаронные отварные с сыром	120/6/8	6,44	7,22	25,58	193,52	№204-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>15,62</i>	<i>25,32</i>	<i>65,68</i>	<i>554,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>15,62</i>	<i>25,32</i>	<i>65,68</i>	<i>554,55</i>	

**День 2**

Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>17,98</i>	<i>25,20</i>	<i>81,91</i>	<i>627,52</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>17,98</i>	<i>25,20</i>	<i>81,91</i>	<i>627,52</i>	

**День 3**

Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/20	21,55	18,68	34,58	385,80	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	<i>130/22</i>	<i>14,70</i>	<i>14,39</i>	<i>48,52</i>	<i>375,61</i>	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>354</i>	<i>22,69</i>	<i>20,21</i>	<i>59,54</i>	<i>503,62</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>354</i>	<i>22,69</i>	<i>20,21</i>	<i>59,54</i>	<i>503,62</i>	

**День 4**

Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	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.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	25	1,60	0,15	19,25	84,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>18,04</i>	<i>19,81</i>	<i>81,94</i>	<i>577,13</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>18,04</i>	<i>19,81</i>	<i>81,94</i>	<i>577,13</i>	

**День 5**

Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>19,99</i>	<i>31,72</i>	<i>71,88</i>	<i>654,45</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>442</b>	<b>18,74</b>	<b>23,25</b>	<b>73,30</b>	<b>577,24</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>441</b>	<b>18,69</b>	<b>23,05</b>	<b>72,53</b>	<b>572,24</b>	

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.