

Согласовано с руководителем Управления
Роспотребнадзора по Брянской области
Л.Н.Трапезниковой

М.П.



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

М.П.



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений города Брянска и Брянской области**

Дата утверждения «25» августа 2020 г.

2020-2021гг.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Печенье "Слана"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			17,24	25,28	79,79	620,40	0,30	8,08	28,00	3,03	66,30	210,72	54,18	4,07

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога с ягодой протёртой	120/20	18,24	16,96	37,70	382,60	0,10	0,26	100,08	0,74	152,66	227,45	29,02	1,27
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
ИТОГО			20,06	19,08	76,85	565,10	0,13	0,29	100,08	1,27	167,96	248,80	33,92	1,87

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК №18	Филе цыплёнка запечённое	60	17,14	3,80	6,61	129,15	0,04	4,90	33,40	0,92	27,07	87,53	40,45	1,40
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Сдоба "Любава"	50	3,90	4,30	27,68	165,00	0,06	0,00	9,00	2,00	15,50	44,50	6,50	0,66
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			29,85	15,97	84,24	600,40	0,35	24,36	62,40	3,79	213,72	349,43	104,90	4,28

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,55	0,00	1,57	13,09	92,49	13,22	1,84
302	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,00	0,00	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Печенье "Слана"	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			20,01	17,74	83,11	574,50	0,27	0,55	0,00	3,48	36,71	311,18	142,88	6,82

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	25/25	5,00	9,00	13,50	157,50	0,03	0,00	0,65	0,28	8,00	83,25	12,25	0,28
395	Вареники с ягодной начинкой с маслом сливочным	180/5	19,82	5,08	36,44	271,00	1,21	0,00	53,30	0,30	73,04	127,68	31,87	0,63
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье "Слана"	15	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24
ИТОГО			26,02	16,50	74,84	556,00	1,26	0,03	53,95	1,12	95,44	226,48	50,32	1,43
<i>или 2-ой вариант завтрак</i>														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	75	11,42	16,65	11,49	241,50	0,08	0,78	38,55	1,50	39,86	70,91	15,60	1,05
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,19	0,91	40,63	10,89	0,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Рулет бисквитный	30	1,26	0,71	20,73	94,40	0,01	0,00	19,50	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			18,07	21,54	98,88	663,10	0,20	5,18	58,05	2,69	72,75	178,44	53,63	3,67

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПП	Печенье "Слана"	30	2,25	4,80	19,80	67,50	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48
ПП	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			19,65	27,74	82,00	592,90	0,33	1,59	48,40	2,69	198,42	317,82	65,98	3,80

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	0,02	4,38	0,00	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23
ТТК №18	Филе цыплёнка запечённое	60	20,57	4,56	7,94	154,98	0,05	5,88	40,08	1,10	32,48	105,04	48,54	1,68
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,24	1,18	52,82	14,16	0,46
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПП	Бисквит "Оригинальный"	30	2,28	0,93	21,90	105,30	0,01	0,00	9,00	0,12	6,80	20,00	2,40	0,44
ПП	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			29,42	11,33	96,03	603,88	0,16	10,29	49,08	2,33	63,46	227,95	87,70	4,16

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК №49	Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	30/15/25	10,50	14,20	12,30	219,50	0,08	0,11	26,00	0,45	144,80	109,65	15,65	1,15
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			18,77	24,82	67,40	568,50	0,14	1,44	68,80	0,65	291,98	268,99	72,55	2,90
2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)														
6	Бутерброд с колбасой полукопчёной	30/25	6,20	14,25	13,50	208,00	0,10	0,00	0,00	0,46	13,10	81,35	11,00	1,06
15	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			17,95	29,30	68,60	611,00	0,16	1,44	81,80	0,73	292,28	315,69	73,15	2,96

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	60	10,04	11,00	7,87	172,80	0,11	0,16	2,40	0,49	18,36	111,78	20,54	1,56
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	12,11	0,00	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			17,12	16,70	86,21	566,20	0,30	12,26	2,40	2,03	55,68	230,86	58,74	3,64

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
391,392	Пельмени мясные отварные из свинины с маслом	200/8	17,38	30,30	37,87	493,56	0,17	0,39	32,00	1,60	1,92	2,40	0,00	0,02
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			20,03	30,71	66,43	621,96	0,24	0,42	32,00	2,29	21,42	46,00	17,60	1,38
<i>или 2-ой вариант завтрака</i>														
223	Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	105/9/18	18,41	22,70	35,39	419,10	0,11	0,27	131,55	0,70	157,07	222,80	24,76	0,93
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	2,76	1,38	0,32
ИТОГО			18,71	22,72	69,02	555,00	0,11	0,30	131,55	0,70	173,92	228,36	27,54	1,53

День: понедельник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,18	0,03	0,48	3,00	0,01	1,23	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,15
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			16,58	22,55	83,47	604,30	0,28	4,06	28,00	2,29	63,95	203,47	45,58	3,78

День: вторник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	15/25	3,80	5,70	13,50	122,50	0,03	0,00	0,39	0,28	6,80	56,45	8,75	0,28
223	Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром	100/6/15	17,51	19,76	31,53	373,60	0,08	0,26	115,00	0,64	148,91	211,42	23,58	0,88
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО			21,38	25,48	60,03	556,10	0,11	0,29	115,39	0,92	166,81	270,67	33,73	1,43

День: среда Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,18
ТТК №48	Филе цыпленка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	0,06	6,67	45,00	1,15	45,36	108,60	28,80	2,20
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,18	0,00	0,00	0,53	12,84	176,74	117,72	3,95
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			29,31	15,86	81,43	586,89	0,34	8,14	45,00	2,47	92,02	354,50	175,04	7,86

День: четверг Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	0,07	0,68	33,41	1,30	34,54	61,45	13,52	0,91
203	Макароны отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	0,05	0,00	24,00	0,68	10,20	31,56	6,84	0,68
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			20,01	19,92	100,34	661,40	0,21	5,93	59,36	3,17	64,01	160,11	44,36	3,02

День: пятница Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК №23	Филе минтая запечённое	45	7,92	2,79	1,71	63,90	0,05	0,70	3,60	2,08	18,23	76,71	19,17	0,37
312	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Печенье "Слана"	45	3,38	7,20	29,70	202,50	0,06	0,00	0,00	1,62	9,90	38,25	14,40	0,72
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			16,90	15,02	91,93	577,50	0,32	18,55	3,60	4,64	85,22	240,99	80,81	4,06

Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов 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 рецептов 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.