

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 запечённое | 50 | 17,20 | 3,80 | 6,60 | 129,15 | ТТК №18 |
| *или филе цыплёнка тушёное* | *45/45* | *14,04* | *7,56* | *2,97* | *136,08* | *ТТК №48* |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *25,75* | *9,20* | *102,52* | *596,55* |  |
|  | *22,59* | *12,96* | *98,89* | *603,48* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Пельмени мясные отварные с маслом | 130/3 | 7,89 | 14,40 | 25,78 | 264,27 | №392-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Зефир | 46 | 0,46 | 0,00 | 37,26 | 151,80 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *11,00* | *14,81* | *91,60* | *544,47* |  |
| *Итого за день* | |  | *25,75* | *9,20* | *102,52* | *596,55* |  |
|  | *22,59* | *12,96* | *98,89* | *603,48* |  |
| *Итого за день(2-й вариант)* | |  | *11,00* | *14,81* | *91,60* | *544,47* |  |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 110/19 | 20,63 | 16,98 | 28,92 | 350,80 | №223-2015г. |
| *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым* | *130/19* | *15,47* | *14,21* | *43,03* | *362,31* | *ТТК №23* |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *22,65* | *19,34* | *70,83* | *547,30* |  |
|  | *17,49* | *16,57* | *84,94* | *558,81* |  |
| *Итого за день* | |  | *22,65* | *19,34* | *70,83* | *547,30* |  |
|  | *17,49* | *16,57* | *84,94* | *558,81* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью\* | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | №45-2015г. |
| *или салат из свеклы отварной\** | *50* | *0,70* | *3,01* | *4,13* | *46,40* | №52-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 50 | 11,75 | 4,95 | 1,90 | 99,25 | ТТК №15 |
| *или филе минтая запечённое* | *50* | *8,80* | *3,10* | *1,90* | *71,00* | ТТК №16 |
| Пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | №312-2015г. |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Вафля | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *19,54* | *17,73* | *79,69* | *558,12* |  |
|  | *16,50* | *16,94* | *79,94* | *540,03* |  |
| *Итого за день* | |  | *19,54* | *17,73* | *79,69* | *558,12* |  |
|  | *16,50* | *16,94* | *79,94* | *540,03* |  |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бефстроганов | 30/30 | 9,12 | 13,86 | 3,07 | 174,00 | №250-2015г. |
| Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | №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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *15,36* | *18,99* | *65,68* | *495,54* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Голень цыплёнка отварная | 100 | 24,20 | 17,60 | 0,20 | 256,00 | ТТК №85 |
| Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | №304-2015г |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *30,06* | *22,65* | *72,11* | *612,94* |  |
| *Итого за день* | |  | *15,36* | *18,99* | *65,68* | *495,54* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* | |  | *30,06* | *22,65* | *72,11* | *612,94* |  |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 100/5 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 | №203-2015г. |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *18,59* | *18,64* | *82,71* | *575,57* |  |
| *Итого за день* | |  | *18,59* | *18,64* | *82,71* | *575,57* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/3/24 | 6,58 | 8,80 | 13,00 | 159,80 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Груша свежая (порция) | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | |  | *12,89* | *16,25* | *78,09* | *513,70* |  |
| *Итого за день* | |  | *12,89* | *16,25* | *78,09* | *513,70* |  |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | №71-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 75 | 11,42 | 16,65 | 11,49 | 241,50 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | №203-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *19,89* | *22,91* | *79,90* | *605,70* |  |
| *Итого за день* | |  | *19,89* | *22,91* | *79,90* | *605,70* |  |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Винегрет овощной\* | 65 | 0,91 | 6,53 | 4,74 | 81,32 | №67-2015г. |
| или икра кабачковая | 50 | 1,37 | 3,59 | 7,27 | 66,90 | ПР |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | ТТК №89 |
| 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* | |  | *22,40* | *26,05* | *82,69* | *655,09* |  |
|  | *22,86* | *23,12* | *85,23* | *640,68* |  |
| *Итого за день* | |  | *22,40* | *26,05* | *82,69* | *655,09* |  |
|  | *22,86* | *23,12* | *85,23* | *640,68* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 80 | 10,13 | 5,97 | 11,63 | 141,01 | ТТК №22 |
| *или Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины* | *80* | *9,49* | *13,23* | *13,44* | *210,88* | ТТК №25 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 130 | 2,21 | 4,55 | 16,64 | 116,22 | ТТК №13 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Вафля | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *16,57* | *16,93* | *73,72* | *513,96* |  |
|  | *15,93* | *24,18* | *75,53* | *583,83* |  |
| *Итого за день* | |  | *16,57* | *16,93* | *73,72* | *513,96* |  |
|  | *15,93* | *24,18* | *75,53* | *583,83* |  |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 4,20 | №71-2015г. |
| *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | №302-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *20,46* | *33,49* | *74,58* | *683,40* |  |
|  | *20,51* | *33,73* | *74,50* | *685,12* |  |
| *Итого за день* | |  | *20,46* | *33,49* | *74,58* | *683,40* |  |
|  | *20,51* | *33,73* | *74,50* | *685,12* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр "Российский" (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | №15-2015г. |
| Омлет натуральный с маслом | 105/5 | 10,74 | 15,58 | 1,98 | 191,00 | №210-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Овсяное" | 34 | 2,04 | 6,26 | 21,39 | 149,94 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *20,07* | *28,14* | *51,92* | *542,14* |  |
| 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 с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *27,80* | *20,62* | *70,35* | *578,25* |  |
| *Итого за день* | |  | *20,07* | *28,14* | *51,92* | *542,14* |  |
| *Итого за день(2-й вариант)* | |  | *27,80* | *20,62* | *70,35* | *578,25* |  |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | №71-2015г. |
| *или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *10* | *0,21* | *0,29* | *0,98* | *7,36* | №306-2015г. |
| Котлета из свинины | 80 | 10,78 | 22,26 | 11,34 | 291,20 | №268-2015г. |
| Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | №304-2015г |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | №342-2015г. |
| Зефир | 23 | 0,23 | 0,00 | 18,63 | 75,90 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *16,59* | *27,46* | *83,46* | *651,14* |  |
|  | *16,46* | *27,69* | *83,30* | *651,90* |  |
| *Итого за день* | |  | *16,59* | *27,46* | *83,46* | *651,14* |  |
|  | *16,46* | *27,69* | *83,30* | *651,90* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью\* | 40 | 0,52 | 1,30 | 2,59 | 24,16 | №45-2015г. |
| *или салат из свеклы отварной\** | *30* | *0,42* | *1,80* | *2,48* | *27,84* | №52-2015г. |
| 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 | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| Апельсин свежий (порция) | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 30,10 | №338-2015г |
| *Итого за завтрак* | |  | *13,52* | *30,96* | *39,84* | *497,26* |  |
|  | *13,42* | *31,46* | *39,73* | *500,94* |  |
| *Итого за день* | |  | *13,52* | *30,96* | *39,84* | *497,26* |  |
|  | *13,42* | *31,46* | *39,73* | *500,94* |  |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. |
| Капуста тушёная свежая | 130 | 2,68 | 4,21 | 12,26 | 97,63 | №203-2015г. |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Вафля | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *16,37* | *24,98* | *65,41* | *552,26* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Филе цыплёнка "Пикантное" | 65 | 13,70 | 8,00 | 1,20 | 131,50 | ТТК №81 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | №203-2015г. |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,42 | 3,02 | 13,54 | 87,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *21,67* | *16,35* | *67,86* | *505,30* |  |
| *Итого за день* | |  | *16,37* | *24,98* | *65,41* | *552,26* |  |
| *Итого за день(2-й вариант)* | |  | *21,67* | *16,35* | *67,86* | *505,30* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 35 | 0,25 | 0,04 | 0,67 | 4,20 | №71-2015г. |
| *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №265-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *16,00* | *28,80* | *65,12* | *584,60* |  |
|  | *16,04* | *29,03* | *65,03* | *586,32* |  |
| *Итого за день* | |  | *16,00* | *28,80* | *65,12* | *584,60* |  |
|  | *16,04* | *29,03* | *65,03* | *586,32* |  |
| Среднее значение за период | |  | 18,44 | 22,66 | 73,08 | 571,49 |  |
|  | 17,67 | 23,04 | 74,05 | 575,73 |  |
| Среднее значение за период (2-й вариант) | |  | 19,31 | 22,20 | 74,17 | 575,12 |  |
|  | 18,74 | 22,33 | 75,39 | 578,90 |  |
| \*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.; | | | | | | | |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. | | | | | | | |