****

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**для питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией «дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях и питания**

**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 | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ТТК №48 |
| 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. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *519* | *25,05* | *15,39* | *92,51* | *608,28* |   |
| ***Итого за день*** | ***519*** | ***25,05*** | ***15,39*** | ***92,51*** | ***608,28*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 110/15 | 20,33 | 16,97 | 26,65 | 340,40 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым* | *120/20* | *14,46* | *13,12* | *41,12* | *340,84* | ТТК №23 |
| 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 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *365* | *23,24* | *22,25* | *64,95* | *553,40* |   |
| *380* | *17,37* | *18,40* | *79,42* | *553,84* |  |
| ***Итого за день*** | ***365*** | ***23,24*** | ***22,25*** | ***64,95*** | ***553,40*** |  |
| ***380*** | ***17,37*** | ***18,40*** | ***79,42*** | ***553,84*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью\*  | 35 | 0,46 | 1,14 | 2,26 | 21,14 | №45-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *10* | *0,04* | *0,01* | *0,10* | *0,60* | №71-2015г. |
| Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | ТТК №16 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *494* | *16,83* | *15,30* | *79,02* | *516,72* |   |
| *469* | *16,41* | *14,16* | *76,85* | *496,18* |   |
| ***Итого за день*** | ***494*** | ***16,83*** | ***15,30*** | ***79,02*** | ***516,72*** |   |
| ***469*** | ***16,41*** | ***14,16*** | ***76,85*** | ***496,18*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Бефстроганов | 30/30 | 9,12 | 13,86 | 3,07 | 174,00 | №250-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 140 | 8,02 | 5,69 | 36,07 | 227,50 | №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 |
| *Итого за завтрак* | *455* | *20,36* | *20,04* | *70,34* | *543,70* |   |
| *445* | *20,51* | *20,29* | *70,54* | *547,22* |   |
| ***Итого за день*** | ***455*** | ***20,36*** | ***20,04*** | ***70,34*** | ***543,70*** |   |
| ***445*** | ***20,51*** | ***20,29*** | ***70,54*** | ***547,22*** |  |
| **День 5** |
| 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 "Школьная" из свинины | 75 | 10,20 | 21,60 | 12,45 | 285,00 | ТТК №104 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №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 |
| *Итого за завтрак* | *490* | *19,25* | *27,23* | *86,84* | *670,50* |   |
| *470* | *19,13* | *27,52* | *87,82* | *677,86* |   |
| ***Итого за день*** | ***490*** | ***19,25*** | ***27,23*** | ***86,84*** | ***670,50*** |   |
| ***470*** | ***19,13*** | ***27,52*** | ***87,82*** | ***677,86*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 2** |
| **День 1** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 22/5/30 | 7,54 | 11,02 | 16,27 | 197,08 | №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 и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| *Итого за завтрак* | *462* | *19,60* | *21,09* | *81,90* | *598,08* |   |
| ***Итого за день*** | ***462*** | ***19,60*** | ***21,09*** | ***81,90*** | ***598,08*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 70 | 10,65 | 15,54 | 10,72 | 225,40 | №295-2015г. |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 135,30 | №256-2021г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Сливочное" | 12 | 0,88 | 1,82 | 8,09 | 52,32 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *422* | *18,25* | *21,40* | *69,04* | *541,42* |   |
| ***Итого за день*** | ***422*** | ***18,25*** | ***21,40*** | ***69,04*** | ***541,42*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *10* | *0,29* | *0,27* | *0,58* | *5,92* | №306-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *419* | *17,99* | *16,74* | *86,41* | *563,20* |   |
| *409* | *18,06* | *17,01* | *86,99* | *569,12* |   |
| ***Итого за день*** | ***419*** | ***17,99*** | ***16,74*** | ***86,41*** | ***563,20*** |   |
| ***409*** | ***18,06*** | ***17,01*** | ***86,99*** | ***569,12*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | №71-2015г. |
|  *или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)* | *15* | *0,43* | *0,41* | *0,87* | *8,88* | №306-2015г. |
| Биточки рыбные "Диетические" из минтая | 70 | 10,73 | 5,79 | 11,95 | 142,80 | ТТК №103 |
| Картофель тушёный по-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 |
| *Итого за завтрак* | *474* | *17,74* | *16,26* | *82,46* | *548,41* |   |
| *459* | *17,97* | *16,63* | *82,76* | *553,69* |   |
| ***Итого за день*** | ***474*** | ***17,74*** | ***16,26*** | ***82,46*** | ***548,41*** |   |
| ***459*** | ***17,97*** | ***16,63*** | ***82,76*** | ***553,69*** |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 110/15 | 20,33 | 16,97 | 26,65 | 340,40 | №223-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | *359* | *22,57* | *23,18* | *60,88* | *542,53* |   |
| ***Итого за день (2-й вариант)*** | ***359*** | ***22,57*** | ***23,18*** | ***60,88*** | ***542,53*** |  |
| **День 5** |
| 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. |
| 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 лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *497* | *20,93* | *31,25* | *70,51* | *649,15* |   |
| *477* | *20,80* | *31,48* | *70,35* | *649,91* |   |
| ***Итого за день*** | ***497*** | ***20,93*** | ***31,25*** | ***70,51*** | ***649,15*** |   |
| ***477*** | ***20,80*** | ***31,48*** | ***70,35*** | ***649,91*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,48 | 8,15 | 16,33 | 150,00 | №1-2015г. |
| Омлет с сыром | 110 | 14,26 | 16,29 | 1,91 | 212,00 | №211-2015г. |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *397* | *20,31* | *24,98* | *51,52* | *515,20* |   |
| Завтрак (2-й вариант) | Яйцо варёное | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | №209-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 45 | 15,48 | 3,42 | 5,94 | 116,24 | ТТК №18 |
| 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. |
| Печенье "Сливочное" | 24 | 1,75 | 3,65 | 16,18 | 104,64 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | *467* | *26,86* | *13,74* | *74,46* | *528,38* |   |
| ***Итого за день*** | ***397*** | ***20,31*** | ***24,98*** | ***51,52*** | ***515,20*** |  |
| ***Итого за день(2-й вариант)*** | ***467*** | ***26,86*** | ***13,74*** | ***74,46*** | ***528,38*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Котлета (особая) из говядины и свинины | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | №269-2015г. |
| Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | №304-2015г. |
| Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *425* | *16,32* | *16,12* | *77,08* | *521,34* |   |
| ***Итого за день*** | ***425*** | ***16,32*** | ***16,12*** | ***77,08*** | ***521,34*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | №348-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *400* | *15,23* | *29,87* | *55,51* | *554,80* |   |
| ***Итого за день*** | ***400*** | ***15,23*** | ***29,87*** | ***55,51*** | ***554,80*** |  |
| **День 4** |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №295-2015г. |
| 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. |
| Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *404* | *17,33* | *20,35* | *80,61* | *574,40* |  |
| ***Итого за день*** | ***404*** | ***17,33*** | ***20,35*** | ***80,61*** | ***574,40*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №265-2015г. |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Печенье "Сливочное" | 12 | 0,88 | 1,82 | 8,09 | 52,32 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *404* | *16,64* | *30,47* | *65,00* | *602,12* |   |
| ***Итого за день*** | ***404*** | ***16,64*** | ***30,47*** | ***65,00*** | ***602,12*** |  |
| **Среднее значение за период** | **442** | **19,01** | **21,92** | **74,25** | **570,71** |  |
| **441** | **19,04** | **20,93** | **76,72** | **571,78** |  |
| **Среднее значение за период (2-й вариант)** | **439** | **19,76** | **21,63** | **74,34** | **571,20** |  |
| **434** | **19,34** | **21,36** | **75,26** | **571,03** |  |
| \*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. |