****

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

**для питания учащихся 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях**

**на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

|  |
| --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
| **Возрастная категория:** 7-11 лет |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Неделя 1** |
| **День 1** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Биточки рыбные "Диетические" (из минтая) | 90 | 13,20 | 6,96 | 14,40 | 174,00 | ТТК №103 |
| 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 | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *715* | *20,84* | *17,63* | *85,29* | *590,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***715*** | ***20,84*** | ***17,63*** | ***85,29*** | ***590,45*** |  |
| **День 2** |
| Обед | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,50 | 91,20 | №97-2015г. |
| 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. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *670* | *22,70* | *34,14* | *83,30* | *741,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***670*** | ***22,70*** | ***34,14*** | ***83,30*** | ***741,45*** |  |
| **День 3** |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,15 | 5,84 | 12,16 | 115,35 | №96-2015г. |
| 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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *700* | *19,45* | *25,63* | *79,37* | *630,53* |   |
| ***Итого за день*** | ***700*** | ***19,45*** | ***25,63*** | ***79,37*** | ***630,53*** |  |
| **День 4** |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 40/100 | 9,84 | 23,60 | 13,26 | 306,40 | №259-2015г. |
| Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 10 | 0,29 | 0,27 | 0,58 | 5,92 | №306-2015г. |
|  *или овощи натуральные свежие (огурцы)* | *30* | *0,21* | *0,03* | *0,57* | *3,60* | *№71-2015г.* |
| Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *630* | *15,19* | *29,34* | *62,00* | *584,72* |   |
| ***Итого за день*** | ***630*** | ***15,19*** | ***29,34*** | ***62,00*** | ***584,72*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Печенье "Сливочное" | 13 | 0,95 | 1,98 | 8,76 | 56,68 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *628* | *19,02* | *21,32* | *82,05* | *604,93* |   |
| ***Итого за день*** | ***628*** | ***19,02*** | ***21,32*** | ***82,05*** | ***604,93*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 2** |
| **День 1** |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета из свинины | 75 | 10,11 | 20,87 | 10,64 | 273,00 | №268-2015г. |
| 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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *705* | *21,90* | *31,92* | *92,41* | *759,35* |   |
| ***Итого за день*** | ***705*** | ***21,90*** | ***31,92*** | ***92,41*** | ***759,35*** |  |
| **День 2** |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 65 | 15,28 | 6,44 | 2,47 | 129,03 | ТТК №15 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| 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 |
| *Итого за обед* | *690* | *22,94* | *16,66* | *62,20* | *500,28* |   |
| ***Итого за день*** | ***690*** | ***22,94*** | ***16,66*** | ***62,20*** | ***500,28*** |  |
| **День 3** |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| 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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за обед* | *695* | *18,02* | *25,44* | *74,06* | *606,37* |   |
| ***Итого за день*** | ***695*** | ***18,02*** | ***25,44*** | ***74,06*** | ***606,37*** |  |
| **День 4** |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | №96-2015г. |
| Гуляш из свинины | 40/40 | 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,20 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | №699-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *660* | *21,40* | *33,11* | *89,30* | *741,15* |   |
| ***Итого за день*** | ***660*** | ***21,40*** | ***33,11*** | ***89,30*** | ***741,15*** |  |
| **День 5** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 65 | 9,10 | 14,43 | 9,10 | 202,28 | ТТК №26 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *690* | *16,58* | *24,59* | *66,00* | *557,68* |   |
| ***Итого за день*** | ***690*** | ***16,58*** | ***24,59*** | ***66,00*** | ***557,68*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| 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 | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за обед* | *615* | *16,32* | *31,21* | *64,54* | *616,20* |   |
| ***Итого за день*** | ***615*** | ***16,32*** | ***31,21*** | ***64,54*** | ***616,20*** |  |
| **День 2** |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *720* | *27,09* | *18,98* | *81,10* | *611,98* |   |
| ***Итого за день*** | ***720*** | ***27,09*** | ***18,98*** | ***81,10*** | ***611,98*** |  |
| **День 3** |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 60 | 9,13 | 13,32 | 9,19 | 193,20 | №295-2015г. |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | №312-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за обед* | *675* | *15,57* | *23,43* | *63,39* | *531,90* |   |
| ***Итого за день*** | ***675*** | ***15,57*** | ***23,43*** | ***63,39*** | ***531,90*** |  |
| **День 4** |
| Обед | Бутерброд с маслом | 6/25 | 2,05 | 5,10 | 13,58 | 109,60 | №1-2015г. |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | №243-2015г. |
| 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 | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за обед* | *706* | *15,80* | *27,85* | *89,76* | *683,80* |   |
| ***Итого за день*** | ***706*** | ***15,80*** | ***27,85*** | ***89,76*** | ***683,80*** |  |
| **День 5** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 75 | 8,90 | 12,40 | 12,60 | 197,70 | ТТК №25 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *705* | *15,87* | *23,01* | *68,26* | *549,95* |   |
| ***Итого за день*** | ***705*** | ***15,87*** | ***23,01*** | ***68,26*** | ***549,95*** |  |
| **Среднее значение за период** | **680** | **19,25** | **25,62** | **76,20** | **620,72** |  |
| **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. |