****

**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 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 |
| **Неделя 1** |
| **День 1** |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | *474* | *17,73* | *22,80* | *87,78* | *627,72* |   |
| ***Итого за день*** | ***474*** | ***17,73*** | ***22,80*** | ***87,78*** | ***627,72*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 120/20 | 21,55 | 18,68 | 34,58 | 385,80 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром* | *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 |
| *Итого за завтрак* | *353* | *22,57* | *20,68* | *58,34* | *502,48* |   |
| ***Итого за день*** | ***353*** | ***22,57*** | ***20,68*** | ***58,34*** | ***502,48*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Филе минтая запечённое | 55 | 9,68 | 3,41 | 2,09 | 78,10 | ТТК №16 |
|  *или филе горбуши запечённое* | *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 |
| *Итого за завтрак* | *450* | *16,86* | *13,03* | *64,49* | *443,00* |   |
| ***Итого за день*** | ***450*** | ***16,86*** | ***13,03*** | ***64,49*** | ***443,00*** |   |
| **День 4** |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | *460* | *19,99* | *31,72* | *71,88* | *654,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***460*** | ***19,99*** | ***31,72*** | ***71,88*** | ***654,45*** |   |
| **День 5** |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | *435* | *17,84* | *26,18* | *76,02* | *609,80* |   |
| ***Итого за день*** | ***435*** | ***17,84*** | ***26,18*** | ***76,02*** | ***609,80*** |   |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *449* | *19,29* | *23,75* | *69,72* | *569,43* |   |
| 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 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | *425* | *18,67* | *20,74* | *58,28* | *494,50* |   |
| ***Итого за день*** | ***449*** | ***19,29*** | ***23,75*** | ***69,72*** | ***569,43*** |   |
| ***Итого за день (2-й вариант)*** | ***425*** | ***18,67*** | ***20,74*** | ***58,28*** | ***494,50*** |   |
| **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. |
| *Итого за завтрак* | *503* | *14,63* | *15,94* | *110,18* | *646,00* |   |
| ***Итого за день*** | ***503*** | ***14,63*** | ***15,94*** | ***110,18*** | ***646,00*** |  |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *433* | *16,53* | *34,01* | *60,24* | *619,00* |   |
| ***Итого за день*** | ***433*** | ***16,53*** | ***34,01*** | ***60,24*** | ***619,00*** |   |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *465* | *20,24* | *24,34* | *75,85* | *602,90* |   |
| ***Итого за день*** | ***465*** | ***20,24*** | ***24,34*** | ***75,85*** | ***602,90*** |  |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *470* | *21,04* | *14,05* | *64,02* | *466,50* |   |
| ***Итого за день*** | ***470*** | ***21,04*** | ***14,05*** | ***64,02*** | ***466,50*** |   |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Завтрак | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | №243-2015г. |
| Макароны 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 |
| *Итого за завтрак* | *440* | *15,62* | *25,32* | *65,68* | *554,55* |   |
| ***Итого за день*** | ***440*** | ***15,62*** | ***25,32*** | ***65,68*** | ***554,55*** |  |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *430* | *17,98* | *25,20* | *81,91* | *627,52* |   |
| ***Итого за день*** | ***430*** | ***17,98*** | ***25,20*** | ***81,91*** | ***627,52*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 120/20 | 21,55 | 18,68 | 34,58 | 385,80 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром* | *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 "Чайное" | 14 | 1,06 | 1,51 | 9,97 | 57,82 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *354* | *22,69* | *20,21* | *59,54* | *503,62* |   |
| ***Итого за день*** | ***354*** | ***22,69*** | ***20,21*** | ***59,54*** | ***503,62*** |  |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *460* | *18,04* | *19,81* | *81,94* | *577,13* |  |
| ***Итого за день*** | ***460*** | ***18,04*** | ***19,81*** | ***81,94*** | ***577,13*** |  |
| **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 |
| *Итого за завтрак* | *460* | *19,99* | *31,72* | *71,88* | *654,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***460*** | ***19,99*** | ***31,72*** | ***71,88*** | ***654,45*** |  |
| **Среднее значение за период** | **442** | **18,74** | **23,25** | **73,30** | **577,24** |  |
| **Среднее значение за период (2-й вариант)** | **441** | **18,69** | **23,05** | **72,53** | **572,24** |  |
| **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. |