Утверждено

Г.А.Пановым

генеральным директором

директором

Согласовано

АО «Государственный комбинат питания»

школы (лицея, гимназии) №

фамилия, имя, отчество

5

MAEDY

8

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся 5-11 кл в общеобразовательных учреждениях с родительской доплатой на период 2023-2024 учебного года

## **Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория:** 12-18 лет

<b>D</b> 0	зрастная	Karerup	и <b>н.</b> 1 <b>2-</b> 1	о лет		
Наименование блюца	Bec	Пи	щевые в		Энергетичес	№
Паименование олюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	рецептуры
		Неделя	1			
		День 1				
Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	TTK №48
Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№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	496	22,75	13,89	88,24	568,56	
Итого за день		22,75	13,89	88,24	568,56	
		День 2				
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	18,21	15,42	22,16	300,00	№223-2015г.
"Вкусняшка" ванильный с	110/14	12,93	12,02	35,23	301,17	TTK №23
	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
•	19					ПР
Батон	15	1,20		·	42,00	ПР
Итого за завтрак		20,45		,	502,13	
**	344					
Итого за день		15,17		69,47	503,30	
					<u> </u>	l
Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	TTK №16
Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
Печенье "Молочное"	30	2,13	4,53	20,31	130,50	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за завтрак	430	15,41	12,05	74,16	462,05	
Итого за день	430	15,41	12,05	74,16	462,05	
Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	30,91	162,50	№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
1 1		17,93	18,40	64,81	476,30	
Итого за день	395	17,93	18,40	64,81	476,30	
	Наименование блюда  Филе цыплёнка тушёное  Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Пряник  Хлеб ржано-пшеничный  Итого за завтрак  Итого за день  Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым Чай с сахаром Вафля десертная Батон  Итого за завтрак  Итого за день  Филе минтая запечённое Пюре картофельное Напиток лимонный Печенье "Молочное"  Хлеб ржано-пшеничный  Итого за завтрак  Итого за день  Бефстроганов Каша рассыпчатая гречневая Чай с сахаром  Хлеб ржано-пшеничный  Итого за завтрак	Наименование блюда         Вес блюда           Филе цыплёнка тушёное         40/40           Макаронные изделия отварные         130           Чай с сахаром         200/15           Пряник         39           Хлеб ржано-пшеничный         40           Итого за завтрак         496           Итого за день         496           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг твороженый "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым         110/14           Чай с сахаром         200/15           Вафля десертная         19           Батон         15           Итого за завтрак         344           358         344           4358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           358         344           30         30           Напиток лимонный         20           Итого за завтрак         430	Наименование блюда         Вес блюда         Пи Белки           Неделя День 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48           Макаронные изделия отварные         130         4,81           Чай с сахаром         200/15         0,07           Пряник         39         1,95           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44           Итого за завтрак         496         22,75           Итого за оень         496         22,75           Итого за оень         496         22,75           Итого за оень         100/10         18,21           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым         110/14         12,93           Чай с сахаром         200/15         0,07           Вафля десертная         19         0,97           Батон         15         1,20           Итого за завтрак         344         20,45           358         15,17         День 3           Филе минтая запечённое         50         8,80           Пюре картофельное         130         2,66           Напиток лимонный         200         0,10           Печенье "Молочное"         30 </td <td>Наименование блюда         Вес блюда         Пищевые во белки         Жиры           День 1           День 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48         6,72           Макаронные изделия отварные         130         4,81         4,29           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02           Пряник         39         1,95         2,34           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52           Итого за завтрак         496         22,75         13,89           Итого за завтрак         496         22,75         13,89           День 2         День 2         100/10         18,21         15,42           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг твороженый "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым         110/14         12,93         12,02           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02           Вафля десертная         19         0,97         5,74           Батон         15         1,20         0,45           Итого за завтрак         344         20,45         21,63           358         15,17         18,23           Филе минтая запечённое         <t< td=""><td>Наименование блюда         Вес блюда         Пишенен вещества         Белки         Жиры         Углеводы           Неделя 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48         6,72         2,64           Макаронные изделия отварные         130         4,81         4,29         25,61           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16           "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный кака ванильны</td><td>Наименование блюда         Вес блюда         Пишевые вещества (жиры) Углеводы         Энергетичее кая ценность кая ценность кая ценность           Филе цыплёнка тушёное Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         40/40         12,48         6,72         2,64         120,96           Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00         60,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91         136,50           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08         91,20           Итого за завтрак         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16         300,00           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудние твороженый "Вкусканиа" ванильный в</td></t<></td>	Наименование блюда         Вес блюда         Пищевые во белки         Жиры           День 1           День 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48         6,72           Макаронные изделия отварные         130         4,81         4,29           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02           Пряник         39         1,95         2,34           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52           Итого за завтрак         496         22,75         13,89           Итого за завтрак         496         22,75         13,89           День 2         День 2         100/10         18,21         15,42           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг твороженый "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым         110/14         12,93         12,02           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02           Вафля десертная         19         0,97         5,74           Батон         15         1,20         0,45           Итого за завтрак         344         20,45         21,63           358         15,17         18,23           Филе минтая запечённое <t< td=""><td>Наименование блюда         Вес блюда         Пишенен вещества         Белки         Жиры         Углеводы           Неделя 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48         6,72         2,64           Макаронные изделия отварные         130         4,81         4,29         25,61           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16           "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный кака ванильны</td><td>Наименование блюда         Вес блюда         Пишевые вещества (жиры) Углеводы         Энергетичее кая ценность кая ценность кая ценность           Филе цыплёнка тушёное Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         40/40         12,48         6,72         2,64         120,96           Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00         60,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91         136,50           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08         91,20           Итого за завтрак         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16         300,00           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудние твороженый "Вкусканиа" ванильный в</td></t<>	Наименование блюда         Вес блюда         Пишенен вещества         Белки         Жиры         Углеводы           Неделя 1           Филе цыплёнка тушёное         40/40         12,48         6,72         2,64           Макаронные изделия отварные         130         4,81         4,29         25,61           Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16           "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым или Пудинг творожны "Вкусняшка" ванильный кака ванильны	Наименование блюда         Вес блюда         Пишевые вещества (жиры) Углеводы         Энергетичее кая ценность кая ценность кая ценность           Филе цыплёнка тушёное Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         40/40         12,48         6,72         2,64         120,96           Макаронные изделия отварные Чай с сахаром         200/15         0,07         0,02         15,00         60,00           Пряник         39         1,95         2,34         26,91         136,50           Хлеб ржано-пшеничный         40         3,44         0,52         18,08         91,20           Итого за завтрак         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         496         22,75         13,89         88,24         568,56           Итого за день         100/10         18,21         15,42         22,16         300,00           Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудние твороженый "Вкусканиа" ванильный в

			День 5				
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015r.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	65	8,84	18,72	10,79	247,00	TTK №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№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		460	17,15	23,69	81,24	607,90	
		440	17,03	23,98	82,22	615,26	
Итого за день		460	17,15	23,69	81,24	607,90	
		440	17,03	23,98	82,22	615,26	

			Неделя	2			
			День 1				
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
Завтрак	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	455	17,98	19,02	81,90	572,60	
	Итого за день	455	17,98	19,02	81,90	572,60	
			День 2				
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	70	10,73	5,79	11,95	142,80	TTK №103
Завтрак	Картофель тушёный по- домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	TTK №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	444	17,53	16,23	81,89	544,81	
	Итого за день	444	17,53	16,23	81,89	544,81	
		T	День 3				ı
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	TTK №20
Завтрак	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	Итого за завтрак	414	19,03	16,92	82,23	557,00	
	Итого за день	414	19,03	16,92	82,23	557,00	
			День 4				1
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
Завтрак	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	Итого за завтрак	420	17,41	18,87	64,42	496,70	
	Итого за день	420	17,41	18,87	64,42	496,70	
	l p	45/45	<b>День</b> 5		2.60	070.10	1 11000 00:0
Завтрак	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.
1	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 завтрак	460	20,54	31,19	69,17	640,55	
	Итого за день	460	20,54	31,19	69,17	640,55	

			Неделя	3			
			День 1				
	Омлет с сыром с маслом	110/3	14,28	18,47	1,95	231,80	№211-2015г.
Завтрак	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Итого за завтрак	358	17,74	23,47	40,75	445,80	
	Итого за день	358	17,74	23,47	40,75	445,80	
		· I	День 2		,		1
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
Завтрак	Капуста тушёная свежая	100	2,07	3,24	9,43	75,10	№321-2015г.
1	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 завтрак	390	14,18	18,01	45,69	401,40	
	Итого за день	390	14,18	18,01	45,69	401,40	
		· I	День 3		,		1
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
Завтрак	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 завтрак		415	15,81	30,04	49,66	534,20	
	Итого за день	415	15,81	30,04	49,66	534,20	
		1	День 4		,		1
	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
Завтрак	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	Итого за завтрак	445	18,67	16,43	68,24	497,10	
	Итого за день	445	18,67	16,43	68,24	497,10	
			День 5				
Завтрак	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за завтрак		375	14,84	28,52	52,19	525,00	
	Итого за день	375	14,84	28,52	52,19	525,00	
Среднее значение за период		420	17,83	20,56	66,73	522,14	
		420	17,47	20,35	67,67	522,71	

<sup>\*</sup>для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 MP 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.