****

**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 « 27 » декабря 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 | Колбасные изделия отварные (сосиски) | 50 | 5,55 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | №353-2021г. |
| Макароны отварные с сыром | 140/7/6 | 6,74 | 7,44 | 29,85 | 213,64 | №204-2015г. |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Печенье "Слана" | 13 | 0,98 | 2,08 | 8,58 | 58,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *448* | *15,55* | *21,82* | *65,13* | *521,64* |   |
| ***Итого за день*** | ***448*** | ***15,55*** | ***21,82*** | ***65,13*** | ***521,64*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Филе минтая запечённое | 40 | 7,04 | 2,48 | 1,52 | 56,80 | ТТК №16 |
| 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. |
| Пряник "Шоколадно-ореховый" | 32 | 1,60 | 1,92 | 22,08 | 112,00 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *437* | *13,72* | *9,23* | *68,98* | *413,90* |   |
| ***Итого за день*** | ***437*** | ***13,72*** | ***9,23*** | ***68,98*** | ***413,90*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 110/27 | 20,02 | 17,21 | 38,11 | 378,35 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром* | *120/22* | *13,62* | *13,30* | *46,04* | *351,54* | ТТК №23 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *337* | *20,09* | *17,23* | *53,11* | *438,35* |   |
| ***Итого за день*** | ***337*** | ***20,09*** | ***17,23*** | ***53,11*** | ***438,35*** |   |
| **День 4** |
| Завтрак | Гуляш из свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | №302-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Слана" | 13 | 0,98 | 2,08 | 8,58 | 58,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *468* | *21,29* | *35,90* | *71,26* | *695,75* |   |
| ***Итого за день*** | ***468*** | ***21,29*** | ***35,90*** | ***71,26*** | ***695,75*** |   |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | Котлета "Школьная" из свинины | 70 | 9,24 | 19,88 | 11,06 | 259,00 | ТТК №104 |
| Макаронные изделия отварные | 140 | 5,18 | 4,62 | 27,58 | 172,20 | №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* | *440* | *17,55* | *25,09* | *77,20* | *603,60* |   |
| ***Итого за день*** | ***440*** | ***17,55*** | ***25,09*** | ***77,20*** | ***603,60*** |   |

|  |
| --- |
| **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 | 160 | 5,92 | 5,28 | 31,52 | 196,80 | №256-2021г. |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *474* | *16,87* | *22,01* | *72,42* | *554,33* |   |
| Завтрак (1-я смена) 2-й вариант | Колбасные изделия отварные (колбаса) | 60 | 7,68 | 13,32 | 0,90 | 154,20 | №353-2021г. |
| 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. |
| Вафля десертная | 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 (2-й вариант)* | *414* | *14,94* | *23,03* | *60,00* | *506,63* |   |
| ***Итого за день*** | ***474*** | ***16,87*** | ***22,01*** | ***72,42*** | ***554,33*** |   |
| ***Итого за день (2-й вариант)*** | ***414*** | ***14,94*** | ***23,03*** | ***60,00*** | ***506,63*** |   |
| **День 2** |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 13/4/24 | 4,97 | 7,46 | 13,01 | 140,92 | №3-2015г. |
| Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/3 | 8,14 | 5,53 | 40,01 | 242,80 | №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* | *492* | *13,66* | *13,00* | *106,90* | *602,12* |   |
| ***Итого за день*** | ***492*** | ***13,66*** | ***13,00*** | ***106,90*** | ***602,12*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | 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. |
| Печенье "Слана" | 13 | 0,98 | 2,08 | 8,58 | 58,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *428* | *16,79* | *32,12* | *58,24* | *592,70* |   |
| ***Итого за день*** | ***428*** | ***16,79*** | ***32,12*** | ***58,24*** | ***592,70*** |   |
| **День 4** |
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 65 | 9,89 | 14,43 | 9,96 | 209,30 | №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 | 35 | 3,01 | 0,46 | 15,82 | 79,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *460* | *19,14* | *22,19* | *76,58* | *582,10* |   |
| ***Итого за день*** | ***460*** | ***19,14*** | ***22,19*** | ***76,58*** | ***582,10*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 50/125 | 17,50 | 17,63 | 30,63 | 350,88 | ТТК №20 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | №686-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *397* | *18,92* | *17,84* | *52,61* | *447,08* |   |
| ***Итого за день*** | ***397*** | ***18,92*** | ***17,84*** | ***52,61*** | ***447,08*** |   |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (сосиски) | 50 | 5,55 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | №353-2021г. |
| Макароны отварные с сыром | 140/7/6 | 6,74 | 7,44 | 29,85 | 213,64 | №204-2015г. |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *436* | *15,03* | *21,65* | *62,85* | *506,42* |   |
| ***Итого за день*** | ***436*** | ***15,03*** | ***21,65*** | ***62,85*** | ***506,42*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Котлета из свинины | 60 | 8,09 | 16,69 | 8,51 | 218,40 | №268-2015г. |
| Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,35 | 167,76 | №304-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | *405* | *17,06* | *24,42* | *74,76* | *588,16* |   |
| ***Итого за день*** | ***405*** | ***17,06*** | ***24,42*** | ***74,76*** | ***588,16*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром | 110/27 | 20,02 | 17,21 | 38,11 | 378,35 | №223-2015г. |
|  *или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром* | *120/22* | *13,62* | *13,30* | *46,04* | *351,54* | ТТК №23 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *337* | *20,09* | *17,23* | *53,11* | *438,35* |   |
| ***Итого за день*** | ***337*** | ***20,09*** | ***17,23*** | ***53,11*** | ***438,35*** |  |
| **День 4** |
| Завтрак | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 60 | 8,40 | 13,32 | 8,40 | 186,72 | ТТК №26 |
| 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. |
| 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* | *425* | *16,23* | *17,71* | *75,33* | *524,67* |  |
| ***Итого за день*** | ***425*** | ***16,23*** | ***17,71*** | ***75,33*** | ***524,67*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | 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 | №302-2015г. |
| 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* | *480* | *25,91* | *16,39* | *76,42* | *556,73* |   |
| ***Итого за день*** | ***480*** | ***25,91*** | ***16,39*** | ***76,42*** | ***556,73*** |  |
| **Среднее значение за период** | **431** | **17,86** | **20,92** | **69,66** | **537,73** |  |
| **Среднее значение за период (2-й вариант)** | **427** | **17,73** | **20,99** | **68,83** | **534,55** |  |
| **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. |