

№3

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано
директором

Мушкетерова Юлия Николаевна

фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 кл с род.доплатой
в общеобразовательных учреждениях г.Сельцо
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 27 » декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (сосиски) | 100 | 11,10 | 23,90 | 0,40 | 261,00 | №353-2021г. |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| | Печенье "Чайное" | 7 | 0,53 | 0,76 | 4,98 | 28,91 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>477</i> | <i>22,80</i> | <i>32,97</i> | <i>69,57</i> | <i>665,01</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>477</i> | <i>22,80</i> | <i>32,97</i> | <i>69,57</i> | <i>665,01</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе минтая запечённое | 90 | 15,84 | 5,58 | 3,42 | 127,80 | ТТК №16 |
| | 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. |
| | Печенье "Слана" | 26 | 1,95 | 4,16 | 17,16 | 117,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>506</i> | <i>24,36</i> | <i>15,08</i> | <i>74,10</i> | <i>533,25</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>506</i> | <i>24,36</i> | <i>15,08</i> | <i>74,10</i> | <i>533,25</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром | 135/30 | 15,48 | 15,02 | 55,68 | 410,45 | ТТК №23 |
| | 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 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | №338-2015г. |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>547</i> | <i>17,75</i> | <i>17,56</i> | <i>107,46</i> | <i>652,95</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>547</i> | <i>17,75</i> | <i>17,56</i> | <i>107,46</i> | <i>652,95</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом | 30/30 | 3,90 | 4,80 | 23,10 | 152,40 | ТТК №110 |
| | Гуляш из свинины | 45/45 | 9,58 | 25,37 | 2,60 | 278,10 | №260-2015г. |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 160 | 9,17 | 6,50 | 41,22 | 260,00 | №302-2015г. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>540</i> | <i>28,39</i> | <i>39,74</i> | <i>96,42</i> | <i>859,50</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>540</i> | <i>28,39</i> | <i>39,74</i> | <i>96,42</i> | <i>859,50</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------------|
| Завтрак | Котлета "Школьная" из свинины | 90 | 11,88 | 25,56 | 14,22 | 333,00 | ТТК №104 |
| | Макаронны отварные с сыром | 160/8/12 | 8,90 | 10,02 | 34,11 | 262,88 | №204-2015г. |
| | 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 |
| | Биойогурт питьевой "Славянский" | 125 | 3,75 | 3,13 | 19,13 | 120,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 625 | 27,18 | 39,12 | 96,02 | 844,28 | |
| <i>Итого за день</i> | | 625 | 27,18 | 39,12 | 96,02 | 844,28 | |

Неделя 2

День 1

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | Омлет с колбасой | 130 | 14,66 | 106,43 | 2,41 | 258,00 | №212-2015г. |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| | Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 10 | 0,21 | 0,29 | 0,98 | 7,36 | №306-2015г. |
| | 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 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>539</i> | <i>21,17</i> | <i>112,51</i> | <i>68,63</i> | <i>603,46</i> | |
| Завтрак (2-й вариант) | Яйцо варёное | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | №209-2015г. |
| | Колбасные изделия отварные (колбаса) | 55 | 7,04 | 12,21 | 0,83 | 141,35 | №353-2021г. |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| | Зефир | 48 | 0,48 | 0,00 | 38,88 | 158,40 | №379-2015г. |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>503</i> | <i>20,19</i> | <i>23,37</i> | <i>115,69</i> | <i>754,35</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>539</i> | <i>21,17</i> | <i>112,51</i> | <i>68,63</i> | <i>603,46</i> | |
| <i>Итого за день (2-й вариант)</i> | | <i>503</i> | <i>20,19</i> | <i>23,37</i> | <i>115,69</i> | <i>754,35</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 30/5/29 | 9,32 | 13,35 | 15,73 | 223,40 | №3-2015г. |
| | Каша вязкая молочная (крупа пшённая) 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. |
| | Груша свежая (порция) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | №338-2015г |
| | <i>Итого за завтрак</i> | | <i>567</i> | <i>17,93</i> | <i>19,19</i> | <i>81,03</i> | <i>573,20</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>567</i> | <i>17,93</i> | <i>19,19</i> | <i>81,03</i> | <i>573,20</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Жаркое по- домашнему (свинина) | 50/175 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| | Напиток ягодный (из клубники) | 200 | 0,10 | 0,00 | 21,60 | 87,00 | ТТК №89 |
| | Печенье "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| | Апельсин свежий (порция) | 140 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 60,20 | №338-2015г |
| | или фрукт свежий (мандарин) | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | №338-2015г |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>555</i> | <i>16,95</i> | <i>31,68</i> | <i>69,85</i> | <i>642,10</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>555</i> | <i>16,95</i> | <i>31,68</i> | <i>69,85</i> | <i>642,10</i> | |

| День 4 | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 100 | 15,22 | 22,20 | 15,32 | 322,00 | №295-2015г. |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| | Пряник "Шоколадно-ореховый" | 32 | 1,60 | 1,92 | 22,08 | 112,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>502</i> | <i>24,64</i> | <i>29,53</i> | <i>100,99</i> | <i>768,10</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>502</i> | <i>24,64</i> | <i>29,53</i> | <i>100,99</i> | <i>768,10</i> | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе цыпленка 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. |
| | Зефир | 48 | 0,48 | 0,00 | 38,88 | 158,40 | №379-2015г. |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| | Йогурт питьевой | 100 | 3,00 | 2,50 | 15,30 | 96,00 | ПР |
| <i>Итого за завтрак</i> | | <i>618</i> | <i>28,77</i> | <i>16,56</i> | <i>124,35</i> | <i>762,63</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>618</i> | <i>28,77</i> | <i>16,56</i> | <i>124,35</i> | <i>762,63</i> | |
| Среднее значение за период | | 548 | 22,99 | 35,39 | 88,84 | 690,45 | |

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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.