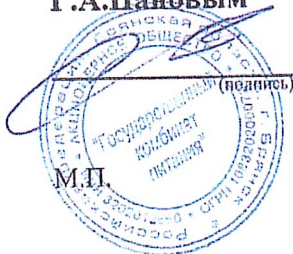


Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»  
Г.А.Пановым



Согласовано  
директором

*МБОУ Стародубская СОШ №2*  
*Н.В. Лашенковой*



фамилия, имя, отчество)

(подпись)

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 классов  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 30 » октября 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	100/10	11,55	10,92	32,96	266,70	ТТК №23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>535</i>	<i>24,48</i>	<i>21,17</i>	<i>99,74</i>	<i>679,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>535</i>	<i>24,48</i>	<i>21,17</i>	<i>99,74</i>	<i>679,30</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный	100	10,80	10,90	27,28	240,70	ТТК №23
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40	№380-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>525</i>	<i>23,50</i>	<i>20,46</i>	<i>99,03</i>	<i>666,10</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>525</i>	<i>23,50</i>	<i>20,46</i>	<i>99,03</i>	<i>666,10</i>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/35	7,48	10,58	18,97	203,80	№3-2015г.
	Гуляц 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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>525</i>	<i>27,87</i>	<i>42,38</i>	<i>86,51</i>	<i>842,65</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>525</i>	<i>27,87</i>	<i>42,38</i>	<i>86,51</i>	<i>842,65</i>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	<i>или торе картофельное</i>	<i>170</i>	<i>3,47</i>	<i>5,44</i>	<i>23,16</i>	<i>155,55</i>	<i>№312-2015г.</i>
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>18,49</i>	<i>36,21</i>	<i>80,27</i>	<i>723,24</i>	
		<i>522</i>	<i>19,41</i>	<i>36,40</i>	<i>84,23</i>	<i>744,69</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>502</i>	<i>18,49</i>	<i>36,21</i>	<i>80,27</i>	<i>723,24</i>	
		<i>522</i>	<i>19,41</i>	<i>36,40</i>	<i>84,23</i>	<i>744,69</i>	



День 4							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ИП
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,44	0,52	18,08	91,20	ИП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>29,33</i>	<i>20,54</i>	<i>95,87</i>	<i>686,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>504</i>	<i>29,33</i>	<i>20,54</i>	<i>95,87</i>	<i>686,48</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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	ИП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,97</i>	<i>25,81</i>	<i>74,08</i>	<i>620,34</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>500</i>	<i>22,97</i>	<i>25,81</i>	<i>74,08</i>	<i>620,34</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	120/100	13,92	32,22	23,22	446,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ИП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>615</i>	<i>22,27</i>	<i>38,03</i>	<i>78,94</i>	<i>754,61</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>615</i>	<i>22,27</i>	<i>38,03</i>	<i>78,94</i>	<i>754,61</i>	



Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	108	3,40	6,40	31,80	199,00	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>553</i>	<i>15,67</i>	<i>20,14</i>	<i>100,48</i>	<i>648,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>553</i>	<i>15,67</i>	<i>20,14</i>	<i>100,48</i>	<i>648,80</i>	
День 2							
Завтрак	Филе цыпленка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	<i>или какао с молоком сгущённым</i>	200	3,67	2,60	25,09	138,40	№383-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>30,68</i>	<i>20,50</i>	<i>94,63</i>	<i>685,08</i>	
		<i>500</i>	<i>30,45</i>	<i>20,00</i>	<i>94,11</i>	<i>678,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>500</i>	<i>30,68</i>	<i>20,50</i>	<i>94,63</i>	<i>685,08</i>	
		<i>500</i>	<i>30,45</i>	<i>20,00</i>	<i>94,11</i>	<i>678,48</i>	
День 3							
Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331- 2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	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	ПП
	Фрукт свежий*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>585</i>	<i>15,50</i>	<i>21,17</i>	<i>71,86</i>	<i>546,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>585</i>	<i>15,50</i>	<i>21,17</i>	<i>71,86</i>	<i>546,45</i>	
День 4							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	70/175	17,22	41,30	23,21	536,20	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>22,18</i>	<i>45,71</i>	<i>67,01</i>	<i>771,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>545</i>	<i>22,18</i>	<i>45,71</i>	<i>67,01</i>	<i>771,28</i>	



День 5							
Завтрак	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	100	12,67	7,47	14,53	176,27	ТТК №22
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>20,34</i>	<i>15,40</i>	<i>109,41</i>	<i>658,07</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>505</i>	<i>20,34</i>	<i>15,40</i>	<i>109,41</i>	<i>658,07</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>500</i>	<i>20,27</i>	<i>34,47</i>	<i>86,64</i>	<i>741,06</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>500</i>	<i>20,27</i>	<i>34,47</i>	<i>86,64</i>	<i>741,06</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>525</b>	<b>22,75</b>	<b>26,90</b>	<b>87,98</b>	<b>686,17</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>537</b>	<b>22,65</b>	<b>29,93</b>	<b>86,47</b>	<b>708,06</b>	

\*фрукт свежий по сезону (мандарин, яблоко, банан, груша и др.); пищевая и энергетическая ценность указана по мандарину, вес фрукта по минимально допустимой норме действующего СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### 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.