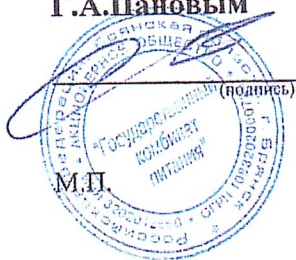


Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

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

фамилия, имя, отчество)



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 5-11 классов  
с родительской платой  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 2023 г.

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	18/5/30	6,62	9,84	16,27	182,52	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы 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.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>458</i>	<i>14,85</i>	<i>16,83</i>	<i>71,30</i>	<i>498,52</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>458</i></b>	<b><i>14,85</i></b>	<b><i>16,83</i></b>	<b><i>71,30</i></b>	<b><i>498,52</i></b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>455</i>	<i>19,13</i>	<i>26,30</i>	<i>71,48</i>	<i>599,85</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>455</i></b>	<b><i>19,13</i></b>	<b><i>26,30</i></b>	<b><i>71,48</i></b>	<b><i>599,85</i></b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему <i>или пюре картофельное</i>	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		170	3,47	5,44	23,16	155,55	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>430</i>	<i>12,91</i>	<i>22,40</i>	<i>61,75</i>	<i>502,10</i>	
		<i>450</i>	<i>13,83</i>	<i>22,59</i>	<i>65,71</i>	<i>523,55</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>430</i></b>	<b><i>12,91</i></b>	<b><i>22,40</i></b>	<b><i>61,75</i></b>	<b><i>502,10</i></b>	
		<b><i>450</i></b>	<b><i>13,83</i></b>	<b><i>22,59</i></b>	<b><i>65,71</i></b>	<b><i>523,55</i></b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	50	11,75	4,95	1,90	99,25	ТТК №15
	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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>430</i>	<i>17,90</i>	<i>12,11</i>	<i>69,39</i>	<i>458,05</i>	
	<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>430</i></b>	<b><i>17,90</i></b>	<b><i>12,11</i></b>	<b><i>69,39</i></b>	<b><i>458,05</i></b>	

**День 5**

Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	45	6,85	9,99	6,89	144,90	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	№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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>15,38</i>	<i>15,22</i>	<i>63,66</i>	<i>452,98</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>435</i></b>	<b><i>15,38</i></b>	<b><i>15,22</i></b>	<b><i>63,66</i></b>	<b><i>452,98</i></b>	
Завтрак (2-й вариант)	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>510</i>	<i>15,98</i>	<i>22,07</i>	<i>73,14</i>	<i>558,94</i>	
<b><i>Итого за день (2-й вариант)</i></b>		<b><i>510</i></b>	<b><i>15,98</i></b>	<b><i>22,07</i></b>	<b><i>73,14</i></b>	<b><i>558,94</i></b>	



Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>11,95</i>	<i>16,19</i>	<i>74,15</i>	<i>492,60</i>	
День 2							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	30/30	9,36	5,04	1,98	90,72	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 "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>21,75</i>	<i>13,12</i>	<i>78,21</i>	<i>517,77</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>21,75</i>	<i>13,12</i>	<i>78,21</i>	<i>517,77</i>	
День 3							
Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>17,32</i>	<i>28,90</i>	<i>65,64</i>	<i>597,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>530</i>	<i>17,32</i>	<i>28,90</i>	<i>65,64</i>	<i>597,15</i>	
День 4							
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.
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,86	0,13	4,52	22,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>385</i>	<i>13,23</i>	<i>29,65</i>	<i>36,10</i>	<i>465,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>385</i>	<i>13,23</i>	<i>29,65</i>	<i>36,10</i>	<i>465,80</i>	

День 5							
Завтрак	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	70	8,87	5,23	10,17	123,39	ТТК №22
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>14,31</i>	<i>10,88</i>	<i>70,90</i>	<i>438,69</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>14,31</i>	<i>10,88</i>	<i>70,90</i>	<i>438,69</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№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
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>455</i>	<i>15,79</i>	<i>26,88</i>	<i>73,80</i>	<i>602,28</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>455</i>	<i>15,79</i>	<i>26,88</i>	<i>73,80</i>	<i>602,28</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>447</b>	<b>15,87</b>	<b>19,16</b>	<b>66,26</b>	<b>502,35</b>	
<b>Среднее значение за период (2-й вариант)</b>		<b>458</b>	<b>16,17</b>	<b>21,46</b>	<b>67,89</b>	<b>531,45</b>	

**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 блюд.