

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

МБОУ Стародубская СОШ №2

Л.В.Лашасковой



Фамилия, имя, отчество

(подпись)

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
группы продлённого дня 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		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	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
	<i>Итого за обед</i>	<i>595</i>	<i>12,66</i>	<i>23,19</i>	<i>50,93</i>	<i>470,75</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>595</i>	<i>12,66</i>	<i>23,19</i>	<i>50,93</i>	<i>470,75</i>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	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 обед</i>	<i>585</i>	<i>13,06</i>	<i>10,40</i>	<i>61,87</i>	<i>402,66</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>585</i>	<i>13,06</i>	<i>10,40</i>	<i>61,87</i>	<i>402,66</i>	
День 3							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	25	5,49	9,02	0,88	102,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	№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	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>600</i>	<i>13,73</i>	<i>15,20</i>	<i>61,68</i>	<i>445,80</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>600</i>	<i>13,73</i>	<i>15,20</i>	<i>61,68</i>	<i>445,80</i>	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	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 обед</i>	<i>620</i>	<i>16,35</i>	<i>13,20</i>	<i>65,68</i>	<i>452,08</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>620</i>	<i>16,35</i>	<i>13,20</i>	<i>65,68</i>	<i>452,08</i>	
День 5							
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	20	4,68	3,71	0,07	52,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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
	<i>Итого за обед</i>	<i>660</i>	<i>11,32</i>	<i>14,30</i>	<i>54,07</i>	<i>388,95</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>660</i>	<i>11,32</i>	<i>14,30</i>	<i>54,07</i>	<i>388,95</i>	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	25	5,49	9,02	0,88	102,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	№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	ГП
<i>Итого за обед</i>		600	13,73	15,20	61,68	445,80	
<i>Итого за день</i>		600	13,73	15,20	61,68	445,80	
День 2							
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	20	4,68	3,71	0,07	52,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		660	11,32	14,30	54,07	388,95	
<i>Итого за день</i>		660	11,32	14,30	54,07	388,95	
День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		605	9,82	20,02	55,29	447,35	
<i>Итого за день</i>		605	9,82	20,02	55,29	447,35	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		650	18,29	24,28	78,54	612,65	
<i>Итого за день</i>		650	18,29	24,28	78,54	612,65	
День 5							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	35	8,23	3,47	1,33	69,48	ТТК №15
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		670	16,24	14,27	64,35	460,38	
<i>Итого за день</i>		670	16,24	14,27	64,35	460,38	
Среднее значение за период		625	13,65	16,44	60,82	451,54	

Составлено на основании:

— 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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.