

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	Бутерброд с сыром	18/5/30	6,62	9,84	16,27	182,52	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной 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>	
Завтрак (2-й вариант)	Филе цыплёнка отварное	50	11,70	9,28	0,17	131,00	№288-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>420</i>	<i>19,01</i>	<i>14,08</i>	<i>50,66</i>	<i>405,05</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>458</i>	<i>14,85</i>	<i>16,83</i>	<i>71,30</i>	<i>498,52</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>420</i>	<i>19,01</i>	<i>14,08</i>	<i>50,66</i>	<i>405,05</i>	
День 2							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>472</i>	<i>20,66</i>	<i>34,50</i>	<i>63,51</i>	<i>648,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>472</i>	<i>20,66</i>	<i>34,50</i>	<i>63,51</i>	<i>648,95</i>	
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№52-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	65	8,58	18,46	10,27	240,50	ТТК №104
	Картофель тушённый по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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>485</i>	<i>14,10</i>	<i>27,18</i>	<i>67,64</i>	<i>570,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>485</i>	<i>14,10</i>	<i>27,18</i>	<i>67,64</i>	<i>570,60</i>	
День 4							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	65	15,28	6,44	2,47	129,03	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 "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>462</i>	<i>22,60</i>	<i>15,35</i>	<i>78,40</i>	<i>542,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>22,60</i>	<i>15,35</i>	<i>78,40</i>	<i>542,10</i>	

День 5

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.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>16,27</i>	<i>26,97</i>	<i>81,25</i>	<i>636,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>504</i>	<i>16,27</i>	<i>26,97</i>	<i>81,25</i>	<i>636,78</i>	

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>	
Завтрак (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№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)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>489</i>	<i>11,65</i>	<i>13,99</i>	<i>84,58</i>	<i>512,90</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>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>489</i>	<i>11,65</i>	<i>13,99</i>	<i>84,58</i>	<i>512,90</i>	
День 2							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	165	9,46	6,70	42,51	268,13	№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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>24,87</i>	<i>15,28</i>	<i>78,22</i>	<i>549,59</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>480</i>	<i>24,87</i>	<i>15,28</i>	<i>78,22</i>	<i>549,59</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	170	6,25	5,12	29,97	190,91	№309-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>19,40</i>	<i>29,69</i>	<i>76,15</i>	<i>655,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>565</i>	<i>19,40</i>	<i>29,69</i>	<i>76,15</i>	<i>655,81</i>	
День 4							
Завтрак	Жаркое домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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>440</i>	<i>17,29</i>	<i>37,17</i>	<i>60,91</i>	<i>644,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>17,29</i>	<i>37,17</i>	<i>60,91</i>	<i>644,70</i>	

День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	70	9,24	19,88	11,06	259,00	ГТК №104
	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.
	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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>469</i>	<i>16,51</i>	<i>31,40</i>	<i>87,44</i>	<i>697,23</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>469</i>	<i>16,51</i>	<i>31,40</i>	<i>87,44</i>	<i>697,23</i>	
Среднее значение за период		479	17,85	25,05	73,89	593,69	
Среднее значение за период (2-й вариант)		480	18,37	23,92	71,52	576,02	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

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.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.