

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Стародуб Брянской
области на период 2021-2022 учебного года**

**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	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14-2015г.
	Палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка") или бройлер-цыплёнок отварной	60	2,50	8,60	2,30	96,60	ТТК №98
		55	12,09	9,90	0,19	136,40	№288-20015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Брянка"	40	2,84	6,04	27,08	174,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			13,65	26,82	84,72	635,45	
			23,24	28,12	82,60	675,25	
<i>Итого за день</i>			13,65	26,82	84,72	635,45	
			23,24	28,12	82,60	675,25	
День 2							
Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			15,24	26,41	79,18	618,02	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
		60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак 2-й вариант</i>			17,10	27,26	94,47	694,60	
			15,13	23,45	97,39	665,95	
<i>Итого за день</i>			15,24	26,41	79,18	618,02	
<i>Итого за день 2-й вариант</i>			17,10	27,26	94,47	694,60	
			15,13	23,45	97,39	665,95	

День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№52-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят или филе цыплёнка тушёное	75	11,42	16,65	11,49	241,50	№295-2015г.
		50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			19,05	25,42	92,86	677,00	
			23,24	17,17	84,67	586,70	
<i>Итого за день</i>			19,05	25,42	92,86	677,00	
			23,24	17,17	84,67	586,70	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Зефир	29	0,29	0,00	23,49	89,10	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			18,47	25,83	90,34	663,30	
<i>Итого за день</i>			18,47	25,83	90,34	663,30	
День 5							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14-2015г.
	Салат из белокочанной капусты с морковью или овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
		15	0,11	0,02	0,29	1,80	№71-2015г.
	Филе минтая запечённое	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	Картофель тушёный под-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Полосатое"	33	2,05	7,69	20,63	160,05	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			15,24	25,17	86,79	636,19	
			14,56	23,23	83,20	601,75	
<i>Итого за день</i>			15,24	25,17	86,79	636,19	
			14,56	23,23	83,20	601,75	
День 6							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/10/30	7,12	14,05	16,33	222,00	№3-2015г.
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	№181-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			16,87	28,12	71,53	609,00	
<i>Итого за день</i>			16,87	28,12	71,53	609,00	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№45-2015г.
	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/10	10,78	19,20	2,04	224,00	№210-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Брянка"	40	2,84	6,04	27,08	174,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,68</i>	<i>31,56</i>	<i>65,09</i>	<i>627,40</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,00	№3-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Брянка"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
<i>Итого за завтрак(2-й вариант)</i>			<i>18,49</i>	<i>27,44</i>	<i>88,04</i>	<i>675,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>20,68</i>	<i>31,56</i>	<i>65,09</i>	<i>627,40</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>18,49</i>	<i>27,44</i>	<i>88,04</i>	<i>675,00</i>	
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	1,62	3,23	30,20	№45-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины или палочки "Детские" (или Люля-кебаб "Сказка") с маслом сливочным	70	8,31	11,57	11,76	184,52	ТТК №25
		60/4	2,53	11,50	2,36	123,00	ТТК №98
	Картофель тушёный подомашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,62</i>	<i>20,98</i>	<i>99,53</i>	<i>654,52</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>10,85</i>	<i>20,91</i>	<i>90,13</i>	<i>593,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,62</i>	<i>20,98</i>	<i>99,53</i>	<i>654,52</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>10,85</i>	<i>20,91</i>	<i>90,13</i>	<i>593,00</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с маслом и сахаром	90/10/20	15,79	21,12	34,93	392,60	№223-2015г.
	или сырники из творога с маслом и сахаром	90/10/20	16,89	23,33	30,50	399,80	№219-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	33	2,05	7,69	20,63	160,05	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,91</i>	<i>28,83</i>	<i>70,56</i>	<i>612,65</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,01</i>	<i>31,04</i>	<i>66,13</i>	<i>619,85</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,91</i>	<i>28,83</i>	<i>70,56</i>	<i>612,65</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,01</i>	<i>31,04</i>	<i>66,13</i>	<i>619,85</i>	
День 4							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	№52-2015г.

	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№203-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>27,15</i>	<i>15,23</i>	<i>103,70</i>	<i>660,83</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>27,15</i>	<i>15,23</i>	<i>103,70</i>	<i>660,83</i>	
День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Плов "Школьный"	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>19,49</i>	<i>22,26</i>	<i>86,73</i>	<i>628,58</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины или филе цыплёнка тушёное	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
		45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого на завтрак 2-й вариант</i>		<i>17,53</i>	<i>22,72</i>	<i>94,12</i>	<i>656,78</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>23,20</i>	<i>21,11</i>	<i>90,53</i>	<i>648,86</i>	
	<i>Итого за день 2-й вариант</i>		<i>17,53</i>	<i>22,72</i>	<i>94,12</i>	<i>656,78</i>	
	<i>Итого за день 2-й вариант</i>		<i>23,20</i>	<i>21,11</i>	<i>90,53</i>	<i>648,86</i>	
День 6							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,00	№3-2015г.
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	№181-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	29	0,29	0,00	23,49	191,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>12,39</i>	<i>19,69</i>	<i>87,14</i>	<i>673,40</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>12,39</i>	<i>19,69</i>	<i>87,14</i>	<i>673,40</i>	
	Среднее значение за период		17,73	24,69	84,85	641,36	
			18,91	24,14	83,32	634,88	
	Среднее значение за период (2-й вариант)		17,54	24,46	88,65	654,06	
			18,55	23,45	86,28	639,41	

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.