Согласовано с руководителем Управления
Роспотребнадзора по Брянской области
М.Н.Трапезниковой

М.П.

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

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**
**для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учрежденийгорода Брянска и Брянской области**

Дата утверждения «25» января 2021 г.

**2020-2021гг.**

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | 0,06 | 0,00 | 28,00 | 0,80 | 11,90 | 36,82 | 7,98 | 0,80 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **16,91** | **25,22** | **78,65** | **613,80** | **0,28** | **2,83** | **28,00** | **2,82** | **62,10** | **202,92** | **48,18** | **3,80** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с ягодой протёртой | 120/20 | 18,24 | 16,96 | 37,70 | 382,60 | 0,10 | 0,26 | 100,08 | 0,74 | 152,66 | 227,45 | 29,02 | 1,27 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Пряник | 35 | 1,75 | 2,10 | 24,15 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| | | **ИТОГО** | **20,06** | **19,08** | **76,85** | **565,10** | **0,13** | **0,29** | **100,08** | **1,27** | **167,96** | **248,80** | **33,92** | **1,87** |

День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №18 | Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,14 | 3,80 | 6,61 | 129,15 | 0,04 | 4,90 | 33,40 | 0,92 | 27,07 | 87,53 | 40,45 | 1,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Сдоба "Любава" | 33 | 2,57 | 2,84 | 18,27 | 108,90 | 0,04 | 0,00 | 5,94 | 1,32 | 10,23 | 29,37 | 4,29 | 0,44 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **26,14** | **11,88** | **86,51** | **558,50** | **0,30** | **23,66** | **39,34** | **3,93** | **114,99** | **266,20** | **106,25** | **4,41** |

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 30/30 | 8,73 | 10,07 | 1,73 | 132,60 | 0,02 | 0,55 | 0,00 | 1,57 | 13,09 | 92,49 | 13,22 | 1,84 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 11,86 | 163,14 | 108,66 | 3,65 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **20,51** | **20,16** | **81,01** | **591,00** | **0,30** | **0,58** | **0,00** | **3,82** | **51,04** | **324,73** | **149,08** | **7,32** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой (ветчина) | 25/25 | 5,00 | 9,00 | 13,50 | 157,50 | 0,03 | 0,00 | 0,65 | 0,28 | 8,00 | 83,25 | 12,25 | 0,28 |
| 395 | Вареники с ягодной начинкой с маслом сливочным | 180/5 | 19,82 | 5,08 | 36,44 | 271,00 | 1,21 | 0,00 | 53,30 | 0,30 | 73,04 | 127,68 | 31,87 | 0,63 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Печенье "Слана" | 15 | 1,13 | 2,40 | 9,90 | 67,50 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 3,30 | 12,75 | 4,80 | 0,24 |
| | | **ИТОГО** | **26,02** | **16,50** | **74,84** | **556,00** | **1,26** | **0,03** | **53,95** | **1,12** | **95,44** | **226,48** | **50,32** | **1,43** |
| ***или 2-ой вариант завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 75 | 11,42 | 16,65 | 11,49 | 241,50 | 0,08 | 0,78 | 38,55 | 1,50 | 39,86 | 70,91 | 15,60 | 1,05 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Рулет бисквитный | 30 | 1,26 | 0,71 | 20,73 | 94,40 | 0,01 | 0,00 | 19,50 | 0,09 | 6,60 | 16,50 | 1,80 | 0,06 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **17,85** | **21,50** | **98,12** | **658,70** | **0,18** | **1,68** | **58,05** | **2,55** | **69,95** | **173,24** | **49,63** | **3,49** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | 0,06 | 0,00 | 28,00 | 0,80 | 11,90 | 36,82 | 7,98 | 0,80 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 67,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **20,42** | **28,55** | **86,27** | **620,30** | **0,34** | **1,59** | **52,40** | **2,81** | **200,12** | **323,08** | **67,12** | **3,92** |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №18 | Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,14 | 3,80 | 6,61 | 129,15 | 0,04 | 4,90 | 33,40 | 0,92 | 27,07 | 87,53 | 40,45 | 1,40 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 1,18 | 52,82 | 14,16 | 0,46 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Бисквит "Оригинальный" | 30 | 2,28 | 0,93 | 21,90 | 105,30 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 0,12 | 6,80 | 20,00 | 2,40 | 0,44 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **25,23** | **9,80** | **88,87** | **544,59** | **0,14** | **4,93** | **42,40** | **1,97** | **54,55** | **203,95** | **74,61** | **3,65** |

День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №49 | Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром | 30/15/25 | 10,50 | 14,20 | 12,30 | 219,50 | 0,08 | 0,11 | 26,00 | 0,45 | 144,80 | 109,65 | 15,65 | 1,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | 0,06 | 1,30 | 42,80 | 0,20 | 136,08 | 156,54 | 55,50 | 1,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | | **ИТОГО** | **18,77** | **24,82** | **67,40** | **568,50** | **0,14** | **1,44** | **68,80** | **0,65** | **291,98** | **268,99** | **72,55** | **2,90** |
| **2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой полукопчёной | 30/25 | 6,20 | 14,25 | 13,50 | 208,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 13,10 | 81,35 | 11,00 | 1,06 |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | 0,06 | 1,30 | 42,80 | 0,20 | 136,08 | 156,54 | 55,50 | 1,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | | **ИТОГО** | **17,95** | **29,30** | **68,60** | **611,00** | **0,16** | **1,44** | **81,80** | **0,73** | **292,28** | **315,69** | **73,15** | **2,96** |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 269 | Котлета (особая) (говядина, свинина) | 60 | 10,04 | 11,00 | 7,87 | 172,80 | 0,11 | 0,16 | 2,40 | 0,49 | 18,36 | 111,78 | 20,54 | 1,56 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,63 | 91,50 | 0,09 | 12,11 | 0,00 | 0,12 | 24,65 | 57,73 | 18,50 | 0,67 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Пряник | 35 | 1,75 | 2,10 | 24,15 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **17,12** | **16,70** | **86,21** | **566,20** | **0,30** | **12,26** | **2,40** | **2,03** | **55,68** | **230,86** | **58,74** | **3,64** |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 391,392 | Пельмени мясные отварные из свинины с маслом | 200/8 | 17,38 | 30,30 | 37,87 | 493,56 | 0,17 | 0,39 | 32,00 | 1,60 | 1,92 | 2,40 | 0,00 | 0,02 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **20,03** | **30,71** | **66,43** | **621,96** | **0,24** | **0,42** | **32,00** | **2,29** | **21,42** | **46,00** | **17,60** | **1,38** |
| ***или 2-ой вариант завтрака*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром | 105/9/18 | 18,41 | 22,70 | 35,39 | 419,10 | 0,11 | 0,27 | 131,55 | 0,70 | 157,07 | 222,80 | 24,76 | 0,93 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Зефир | 23 | 0,23 | 0,00 | 18,63 | 75,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 2,76 | 1,38 | 0,32 |
| | | **ИТОГО** | **18,71** | **22,72** | **69,02** | **555,00** | **0,11** | **0,30** | **131,55** | **0,70** | **173,92** | **228,36** | **27,54** | **1,53** |

День: понедельник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | 0,06 | 0,00 | 28,00 | 0,80 | 11,90 | 36,82 | 7,98 | 0,80 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Пряник | 35 | 1,75 | 2,10 | 24,15 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 4,20 | 18,55 | 3,50 | 0,32 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **16,41** | **22,52** | **83,00** | **601,30** | **0,27** | **2,83** | **28,00** | **2,26** | **59,70** | **195,97** | **42,08** | **3,63** |

День: вторник Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой (ветчина) | 15/25 | 3,80 | 5,70 | 13,50 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,39 | 0,28 | 6,80 | 56,45 | 8,75 | 0,28 |
| 223 | Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром | 100/6/15 | 17,51 | 19,76 | 31,53 | 373,60 | 0,08 | 0,26 | 115,00 | 0,64 | 148,91 | 211,42 | 23,58 | 0,88 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | | **ИТОГО** | **21,38** | **25,48** | **60,03** | **556,10** | **0,11** | **0,29** | **115,39** | **0,92** | **166,81** | **270,67** | **33,73** | **1,43** |

День: среда Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №48 | Филе цыплёнка тушёное | 50/50 | 15,60 | 8,40 | 3,30 | 151,20 | 0,05 | 5,56 | 37,50 | 0,96 | 37,80 | 90,50 | 24,00 | 1,83 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 12,84 | 176,74 | 117,72 | 3,95 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **25,98** | **14,15** | **80,20** | **553,05** | **0,32** | **5,56** | **37,50** | **2,25** | **79,36** | **327,40** | **166,04** | **7,31** |

День: четверг Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 70 | 10,65 | 15,54 | 10,72 | 225,40 | 0,07 | 0,73 | 35,98 | 1,40 | 37,20 | 66,18 | 14,56 | 0,98 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 30 | 1,92 | 0,18 | 23,10 | 101,70 | 0,01 | 0,00 | 1,95 | 0,09 | 6,60 | 16,50 | 1,80 | 0,06 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **20,44** | **20,97** | **99,97** | **670,90** | **0,19** | **0,73** | **61,93** | **3,06** | **62,47** | **157,04** | **39,40** | **2,82** |

День: пятница Неделя: третья Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №23 | Филе минтая запечённое | 45 | 7,92 | 2,79 | 1,71 | 63,90 | 0,05 | 0,70 | 3,60 | 2,08 | 18,23 | 76,71 | 19,17 | 0,37 |
| 312 | Пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 0,13 | 16,95 | 0,00 | 0,17 | 34,51 | 80,82 | 25,90 | 0,94 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Печенье "Слана" | 45 | 3,38 | 7,20 | 29,70 | 202,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 9,90 | 38,25 | 14,40 | 0,72 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| | | **ИТОГО** | **16,90** | **15,02** | **91,93** | **577,50** | **0,32** | **18,55** | **3,60** | **4,64** | **85,22** | **240,99** | **80,81** | **4,06** |

**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.;

— Технико-технологических карт на разработанные блюд.