

УТВЕРЖДЕНО
генеральным директором
АО "Государственный комбинат
питания"



Панов Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директором
МАОУ "Дятьковская городская
гимназия"



Мехедов В.Н.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и по льготным
категориями «дети мобилизованных граждан» (ДМГ) и дети из многодетных
семей**

в общеобразовательных учреждениях и питания

на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

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	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>423</i>	<i>11,65</i>	<i>19,22</i>	<i>67,24</i>	<i>488,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>423</i>	<i>11,65</i>	<i>19,22</i>	<i>67,24</i>	<i>488,50</i>	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	100/15	17,91	15,55	27,58	316,75	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>315</i>	<i>17,98</i>	<i>15,57</i>	<i>42,58</i>	<i>376,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>315</i>	<i>17,98</i>	<i>15,57</i>	<i>42,58</i>	<i>376,75</i>	
День 3							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	45	10,58	4,46	1,71	89,33	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>440</i>	<i>17,43</i>	<i>11,24</i>	<i>59,74</i>	<i>409,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>17,43</i>	<i>11,24</i>	<i>59,74</i>	<i>409,88</i>	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>19,76</i>	<i>29,06</i>	<i>69,51</i>	<i>619,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>19,76</i>	<i>29,06</i>	<i>69,51</i>	<i>619,35</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	70	9,52	20,16	11,62	266,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>425</i>	<i>16,58</i>	<i>24,78</i>	<i>73,73</i>	<i>578,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>425</i>	<i>16,58</i>	<i>24,78</i>	<i>73,73</i>	<i>578,90</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/25	6,68	10,28	13,57	175,80	№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>455</i>	<i>14,91</i>	<i>17,27</i>	<i>68,60</i>	<i>491,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>14,91</i>	<i>17,27</i>	<i>68,60</i>	<i>491,80</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>432</i>	<i>12,93</i>	<i>16,82</i>	<i>70,18</i>	<i>484,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>432</i>	<i>12,93</i>	<i>16,82</i>	<i>70,18</i>	<i>484,30</i>	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	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>475</i>	<i>18,04</i>	<i>17,18</i>	<i>55,50</i>	<i>448,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>475</i>	<i>18,04</i>	<i>17,18</i>	<i>55,50</i>	<i>448,10</i>	
День 4							
Завтрак	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	60	8,80	4,64	9,60	116,00	№260-2015г.
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	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
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>429</i>	<i>14,09</i>	<i>15,16</i>	<i>64,25</i>	<i>451,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>429</i>	<i>14,09</i>	<i>15,16</i>	<i>64,25</i>	<i>451,08</i>	
День 5							
Завтрак	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.
	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>350</i>	<i>12,72</i>	<i>25,57</i>	<i>45,08</i>	<i>461,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>350</i>	<i>12,72</i>	<i>25,57</i>	<i>45,08</i>	<i>461,40</i>	
Среднее значение за период		420	15,61	19,19	61,64	481,01	

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.