

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	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>519</i>	<i>25,05</i>	<i>15,39</i>	<i>92,51</i>	<i>608,28</i>	
Итого за день		519	25,05	15,39	92,51	608,28	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/15	20,33	16,97	26,65	340,40	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>365</i>	<i>23,24</i>	<i>22,25</i>	<i>64,95</i>	<i>553,40</i>
		<i>380</i>	<i>17,37</i>	<i>18,40</i>	<i>79,42</i>	<i>553,84</i>	
Итого за день		365	23,24	22,25	64,95	553,40	
		380	17,37	18,40	79,42	553,84	
День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью* или овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,46	1,14	2,26	21,14	№45-2015г.
	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>494</i>	<i>16,83</i>	<i>15,30</i>	<i>79,02</i>	<i>516,72</i>
		<i>469</i>	<i>16,41</i>	<i>14,16</i>	<i>76,85</i>	<i>496,18</i>	
Итого за день		494	16,83	15,30	79,02	516,72	
		469	16,41	14,16	76,85	496,18	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
		10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	174,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№302-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		455	20,36	20,04	70,34	543,70	
		445	20,51	20,29	70,54	547,22	
<i>Итого за день</i>		455	20,36	20,04	70,34	543,70	
		445	20,51	20,29	70,54	547,22	
День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	75	10,20	21,60	12,45	285,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		490	19,25	27,23	86,84	670,50	
		470	19,13	27,52	87,82	677,86	
<i>Итого за день</i>		490	19,25	27,23	86,84	670,50	
		470	19,13	27,52	87,82	677,86	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	22/5/30	7,54	11,02	16,27	197,08	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>462</i>	<i>19,60</i>	<i>21,09</i>	<i>81,90</i>	<i>598,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>19,60</i>	<i>21,09</i>	<i>81,90</i>	<i>598,08</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>422</i>	<i>18,25</i>	<i>21,40</i>	<i>69,04</i>	<i>541,42</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>422</i>	<i>18,25</i>	<i>21,40</i>	<i>69,04</i>	<i>541,42</i>	
День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
	<i>или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)</i>	<i>10</i>	<i>0,29</i>	<i>0,27</i>	<i>0,58</i>	<i>5,92</i>	<i>№306-2015г.</i>
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>419</i>	<i>17,99</i>	<i>16,74</i>	<i>86,41</i>	<i>563,20</i>
		<i>409</i>	<i>18,06</i>	<i>17,01</i>	<i>86,99</i>	<i>569,12</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>419</i>	<i>17,99</i>	<i>16,74</i>	<i>86,41</i>	<i>563,20</i>	
		<i>409</i>	<i>18,06</i>	<i>17,01</i>	<i>86,99</i>	<i>569,12</i>	

День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы) или Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71-2015г.
		15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	70	10,73	5,79	11,95	142,80	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		474	17,74	16,26	82,46	548,41	
		459	17,97	16,63	82,76	553,69	
<i>Итого за день</i>		474	17,74	16,26	82,46	548,41	
		459	17,97	16,63	82,76	553,69	
День 5							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
		10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		497	20,93	31,25	70,51	649,15	
		477	20,80	31,48	70,35	649,91	
<i>Итого за день</i>		497	20,93	31,25	70,51	649,15	
		477	20,80	31,48	70,35	649,91	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>397</i>	<i>20,31</i>	<i>24,98</i>	<i>51,52</i>	<i>515,20</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	45	15,48	3,42	5,94	116,24	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Сливочное"	24	1,75	3,65	16,18	104,64	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>467</i>	<i>26,86</i>	<i>13,74</i>	<i>74,46</i>	<i>528,38</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>397</i>	<i>20,31</i>	<i>24,98</i>	<i>51,52</i>	<i>515,20</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>467</i>	<i>26,86</i>	<i>13,74</i>	<i>74,46</i>	<i>528,38</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>425</i>	<i>16,32</i>	<i>16,12</i>	<i>77,08</i>	<i>521,34</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>425</i>	<i>16,32</i>	<i>16,12</i>	<i>77,08</i>	<i>521,34</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое подомашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>400</i>	<i>15,23</i>	<i>29,87</i>	<i>55,51</i>	<i>554,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>400</i>	<i>15,23</i>	<i>29,87</i>	<i>55,51</i>	<i>554,80</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>404</i>	<i>17,33</i>	<i>20,35</i>	<i>80,61</i>	<i>574,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>404</i>	<i>17,33</i>	<i>20,35</i>	<i>80,61</i>	<i>574,40</i>	

День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>404</i>	<i>16,64</i>	<i>30,47</i>	<i>65,00</i>	<i>602,12</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>404</i>	<i>16,64</i>	<i>30,47</i>	<i>65,00</i>	<i>602,12</i>	
Среднее значение за период		442	19,01	21,92	74,25	570,71	
		441	19,04	20,93	76,72	571,78	
Среднее значение за период (2-й вариант)		446	19,44	21,17	75,78	571,59	
		441	19,04	20,93	76,72	571,78	

*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 блюд.