

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания учащихся 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных  
граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях  
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 27 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" (из минтая)	65	9,53	5,03	10,40	125,67	ТТК №103
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>700</i>	<i>18,03</i>	<i>15,83</i>	<i>85,81</i>	<i>564,92</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>700</i>	<i>18,03</i>	<i>15,83</i>	<i>85,81</i>	<i>564,92</i>	
<b>День 2</b>							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>720</i>	<i>26,11</i>	<i>34,46</i>	<i>90,57</i>	<i>790,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>720</i>	<i>26,11</i>	<i>34,46</i>	<i>90,57</i>	<i>790,40</i>	
<b>День 3</b>							
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>16,90</i>	<i>22,87</i>	<i>68,82</i>	<i>553,47</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>645</i>	<i>16,90</i>	<i>22,87</i>	<i>68,82</i>	<i>553,47</i>	
<b>День 4</b>							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Слана"	13	0,98	2,08	8,58	58,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>633</i>	<i>15,94</i>	<i>31,31</i>	<i>76,28</i>	<i>664,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>633</i>	<i>15,94</i>	<i>31,31</i>	<i>76,28</i>	<i>664,90</i>	

<b>День 5</b>							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>605</i>	<i>17,21</i>	<i>19,22</i>	<i>68,77</i>	<i>525,45</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>605</i></b>	<b><i>17,21</i></b>	<b><i>19,22</i></b>	<b><i>68,77</i></b>	<b><i>525,45</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>685</i>	<i>20,55</i>	<i>30,11</i>	<i>87,00</i>	<i>715,77</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>685</i>	<i>20,55</i>	<i>30,11</i>	<i>87,00</i>	<i>715,77</i>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>21,02</i>	<i>12,62</i>	<i>62,29</i>	<i>456,27</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>645</i>	<i>21,02</i>	<i>12,62</i>	<i>62,29</i>	<i>456,27</i>	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>620</i>	<i>12,87</i>	<i>20,43</i>	<i>61,47</i>	<i>489,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>620</i>	<i>12,87</i>	<i>20,43</i>	<i>61,47</i>	<i>489,85</i>	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№305-2015г.
	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 обед</i>		<i>680</i>	<i>20,06</i>	<i>32,93</i>	<i>73,77</i>	<i>677,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>680</i>	<i>20,06</i>	<i>32,93</i>	<i>73,77</i>	<i>677,85</i>	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	50	7,00	11,10	7,00	155,60	ТТК №26
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	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 обед</i>		<i>670</i>	<i>14,28</i>	<i>20,94</i>	<i>62,54</i>	<i>501,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>670</i>	<i>14,28</i>	<i>20,94</i>	<i>62,54</i>	<i>501,85</i>	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>15,92</i>	<i>28,53</i>	<i>66,47</i>	<i>598,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>610</i>	<i>15,92</i>	<i>28,53</i>	<i>66,47</i>	<i>598,20</i>	
День 2							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№305-2015г.
	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 обед</i>		<i>675</i>	<i>23,37</i>	<i>17,27</i>	<i>70,65</i>	<i>539,96</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>675</i>	<i>23,37</i>	<i>17,27</i>	<i>70,65</i>	<i>539,96</i>	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	50	5,93	8,27	8,40	131,80	ТТК №25
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>680</i>	<i>14,32</i>	<i>18,38</i>	<i>72,54</i>	<i>518,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>680</i>	<i>14,32</i>	<i>18,38</i>	<i>72,54</i>	<i>518,35</i>	
День 4							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>13,11</i>	<i>21,65</i>	<i>75,44</i>	<i>559,26</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>645</i>	<i>13,11</i>	<i>21,65</i>	<i>75,44</i>	<i>559,26</i>	
День 5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	60	7,92	17,04	9,48	222,00	ТТК №104
	Картофель тушёный по-домашнему	140	2,38	4,90	17,92	125,16	ТТК №13
	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 обед</i>		<i>670</i>	<i>13,86</i>	<i>27,17</i>	<i>59,34</i>	<i>542,51</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>670</i>	<i>13,86</i>	<i>27,17</i>	<i>59,34</i>	<i>542,51</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>659</b>	<b>17,57</b>	<b>23,58</b>	<b>72,12</b>	<b>579,93</b>	

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.