

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.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>472</i>	<i>22,29</i>	<i>14,09</i>	<i>65,10</i>	<i>475,74</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>472</i>	<i>22,29</i>	<i>14,09</i>	<i>65,10</i>	<i>475,74</i>	
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.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>384</i>	<i>23,95</i>	<i>19,93</i>	<i>79,36</i>	<i>592,90</i>
<i>Итого за день</i>		<i>399</i>	<i>18,08</i>	<i>16,08</i>	<i>93,83</i>	<i>593,34</i>	
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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>484</i>	<i>15,97</i>	<i>15,17</i>	<i>74,50</i>	<i>493,92</i>
<i>Итого за день</i>		<i>459</i>	<i>15,55</i>	<i>14,03</i>	<i>72,33</i>	<i>473,38</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>484</i>	<i>15,97</i>	<i>15,17</i>	<i>74,50</i>	<i>493,92</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>459</i>	<i>15,55</i>	<i>14,03</i>	<i>72,33</i>	<i>473,38</i>	

День 4							
Завтрак	Бефстроганов	35/35	10,64	16,17	3,58	203,00	№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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>440</i>	<i>21,31</i>	<i>22,27</i>	<i>68,21</i>	<i>558,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>440</i>	<i>21,31</i>	<i>22,27</i>	<i>68,21</i>	<i>558,90</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	75	10,20	21,60	12,45	285,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>18,57</i>	<i>26,55</i>	<i>78,88</i>	<i>628,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>18,57</i>	<i>26,55</i>	<i>78,88</i>	<i>628,70</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/7/30	7,10	11,88	16,29	203,00	№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>19,16</i>	<i>21,95</i>	<i>81,92</i>	<i>604,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>19,16</i>	<i>21,95</i>	<i>81,92</i>	<i>604,00</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	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 "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>18,45</i>	<i>21,42</i>	<i>69,69</i>	<i>544,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>430</i>	<i>18,45</i>	<i>21,42</i>	<i>69,69</i>	<i>544,90</i>	
День 3							
Завтрак	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>399</i>	<i>17,77</i>	<i>16,70</i>	<i>85,65</i>	<i>558,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>399</i>	<i>17,77</i>	<i>16,70</i>	<i>85,65</i>	<i>558,80</i>	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога 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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>359</i>	<i>22,57</i>	<i>23,18</i>	<i>60,88</i>	<i>542,53</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>359</i>	<i>22,57</i>	<i>23,18</i>	<i>60,88</i>	<i>542,53</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>487</i>	<i>21,95</i>	<i>34,69</i>	<i>70,29</i>	<i>683,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>487</i>	<i>21,95</i>	<i>34,69</i>	<i>70,29</i>	<i>683,15</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>354</i>	<i>17,45</i>	<i>22,37</i>	<i>39,34</i>	<i>429,13</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>432</i>	<i>24,38</i>	<i>12,37</i>	<i>65,84</i>	<i>471,62</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>354</i>	<i>17,45</i>	<i>22,37</i>	<i>39,34</i>	<i>429,13</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>		<i>432</i>	<i>24,38</i>	<i>12,37</i>	<i>65,84</i>	<i>471,62</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>417</i>	<i>16,71</i>	<i>17,22</i>	<i>80,28</i>	<i>545,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>417</i>	<i>16,71</i>	<i>17,22</i>	<i>80,28</i>	<i>545,70</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (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.
	Печенье "Чайное"	6	0,46	0,65	4,27	24,78	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>396</i>	<i>14,83</i>	<i>30,39</i>	<i>55,26</i>	<i>556,78</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	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.
	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>17,73</i>	<i>17,90</i>	<i>87,55</i>	<i>581,37</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>445</i>	<i>17,73</i>	<i>17,90</i>	<i>87,55</i>	<i>581,37</i>	

День 5							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>375</i>	<i>15,45</i>	<i>28,77</i>	<i>57,95</i>	<i>553,20</i>	
Среднее значение за период		422	18,94	22,17	70,32	556,65	
Среднее значение за период (2-й вариант)		427	18,99	21,17	72,91	558,14	

*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 блюда.