

М.П. 

М.П

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 кл с род.доплатой
в общеобразовательных учреждениях г.Сельцо
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 27 » декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	11,10	23,90	0,40	261,00	№353-2021г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/5	6,51	7,15	29,85	210,00	№204-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье "Чайное"	7	0,53	0,76	4,98	28,91	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		489	24,62	35,29	74,39	713,31	
Итого за день		489	24,62	35,29	74,39	713,31	
День 2							
Завтрак	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	№312-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		558	25,02	16,62	78,85	569,60	
Итого за день		558	25,02	16,62	78,85	569,60	
День 3							
Завтрак	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	150/30	17,10	16,65	59,40	446,55	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно- ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
Итого за завтрак		562	19,37	19,19	111,18	689,05	
Итого за день		562	19,37	19,19	111,18	689,05	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	30/30	3,90	4,80	23,10	152,40	ТТК №110
	Гуляш из свинины	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за завтрак		560	30,52	45,38	97,00	921,30	
Итого за день		560	30,52	45,38	97,00	921,30	

День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	90	11,88	25,56	14,22	333,00	ТТК №104
	Макароны отварные с сыром	160/8/12	8,90	10,02	34,11	262,88	№204-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
Итого за завтрак		645	28,42	43,78	108,52	941,28	
Итого за день		645	28,42	43,78	108,52	941,28	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Омлет с колбасой	130	14,66	106,43	2,41	258,00	№212-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>539</i>	<i>22,14</i>	<i>118,24</i>	<i>79,77</i>	<i>703,59</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	№353-2021г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>523</i>	<i>22,73</i>	<i>25,67</i>	<i>115,83</i>	<i>785,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>539</i>	<i>22,14</i>	<i>118,24</i>	<i>79,77</i>	<i>703,59</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>523</i>	<i>22,73</i>	<i>25,67</i>	<i>115,83</i>	<i>785,85</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/29	5,84	8,92	15,73	168,80	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная (крупа пшённая) с маслом сливочным	200/3	8,14	5,53	40,01	242,80	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>652</i>	<i>14,85</i>	<i>15,07</i>	<i>91,33</i>	<i>565,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>652</i>	<i>14,85</i>	<i>15,07</i>	<i>91,33</i>	<i>565,60</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Апельсин свежий (порция)	140	1,26	0,28	11,34	60,20	№338-2015г
	<i>или фрукт свежий (мандарин)</i>	<i>120</i>	<i>0,96</i>	<i>0,24</i>	<i>9,00</i>	<i>45,60</i>	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>580</i>	<i>18,70</i>	<i>36,07</i>	<i>66,40</i>	<i>675,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>580</i>	<i>18,70</i>	<i>36,07</i>	<i>66,40</i>	<i>675,20</i>	

День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	15,22	22,20	15,32	322,00	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	20	0,58	0,54	1,16	11,84	№306-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>522</i>	<i>25,22</i>	<i>30,07</i>	<i>102,15</i>	<i>779,94</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>522</i>	<i>25,22</i>	<i>30,07</i>	<i>102,15</i>	<i>779,94</i>	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	55/55	17,16	9,24	3,63	166,32	ТТК №48
	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.
	Зефир	48	0,48	0,00	38,88	158,40	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Йогурт питьевой	100	3,00	2,50	15,30	96,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>638</i>	<i>31,89</i>	<i>18,24</i>	<i>125,01</i>	<i>792,87</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>638</i>	<i>31,89</i>	<i>18,24</i>	<i>125,01</i>	<i>792,87</i>	
Среднее значение за период		<i>575</i>	<i>24,07</i>	<i>37,79</i>	<i>93,46</i>	<i>735,17</i>	

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.