**Утверждено Согласовано**

**генеральным директором директором**

**АО «Государственный комбинат питания» школы №\_\_\_\_\_\_**

**Г.А.Пановым \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(фамилия, имя, отчество)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(подпись)  (подпись)

М.П. М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**для обучающихся в общеобразовательных учреждениях**

**на период 2022-2023 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | |
| **Возрастная категория:** 7-11 лет | | | | | | | |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым | 115/20 | 21,58 | 17,75 | 30,31 | 367,10 | №223-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *28,81* | *25,44* | *96,29* | *730,10* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Сыр "Российский" (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | №15-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Блинчик со сладкой начинкой п/ф | 90 | 2,90 | 7,60 | 28,30 | 192,80 | ТТК №50 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *15,95* | *21,05* | *97,93* | *646,80* |  |
| *Итого за день* | |  | *28,81* | *25,44* | *96,29* | *730,10* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* | |  | *15,95* | *21,05* | *97,93* | *646,80* |  |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 10 | 0,29 | 0,27 | 0,58 | 5,92 | №306-2015г. |
| Филе минтая припущенное | 90 | 14,58 | 0,99 | 0,00 | 67,50 | №227-2015г. |
| Картофель тушёный по-домашнему | 165 | 2,81 | 5,78 | 21,12 | 147,51 | ТТК №13 |
| *или пюре картофельное* | *180* | *3,68* | *5,76* | *24,53* | *164,70* | *№312-2015г.* |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *20,52* | *10,50* | *71,27* | *458,90* |  |
|  | *21,39* | *10,48* | *74,67* | *476,09* |  |
| *Итого за день* | |  | *20,52* | *10,50* | *71,27* | *458,90* |  |
|  | *21,39* | *10,48* | *74,67* | *476,09* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая | 25 | 0,68 | 1,80 | 3,64 | 33,45 | ПР |
| *или Салат из свеклы отварной\** | *60* | *0,84* | *3,61* | *4,96* | *55,68* | *№52-2015г.* |
| Плов "Школьный" из филе цыплят | 80/200 | 28,00 | 28,20 | 49,00 | 561,40 | ТТК №20 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *30,65* | *30,47* | *80,18* | *717,25* |  |
|  | *30,81* | *32,28* | *81,50* | *739,48* |  |
| *Итого за день* | |  | *30,65* | *30,47* | *80,18* | *717,25* |  |
|  | *30,81* | *32,28* | *81,50* | *739,48* |  |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из свинины | 70/70 | 14,90 | 39,47 | 4,05 | 432,60 | №260-2015г. |
| *или Мясо тушёное (свинина)* | *70/70* | *14,81* | *39,44* | *3,58* | *427,00* | *№256-2015г* |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №302-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *25,76* | *46,02* | *76,73* | *825,95* |  |
|  | *25,68* | *45,99* | *76,27* | *820,35* |  |
| *Итого за день* | |  | *25,76* | *46,02* | *76,73* | *825,95* |  |
|  | *25,68* | *45,99* | *76,27* | *820,35* |  |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 15 | 0,31 | 0,44 | 1,47 | 11,04 | №306-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,98 | 13,79 | 289,80 | №295-2015г. |
| *или котлета из кур п/ф* | *100* | *15,20* | *22,20* | *15,32* | *322,00* | *ТТК №93* |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | №309-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *26,25* | *29,19* | *81,63* | *693,58* |  |
|  | *27,75* | *31,41* | *83,16* | *725,78* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) | 35 | 0,72 | 1,02 | 3,43 | 25,76 | №306-2015г. |
| Котлета из свинины | 100 | 13,48 | 27,82 | 14,18 | 364,00 | №268-2015г. |
| *или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом* | *90/75* | *10,44* | *24,17* | *17,42* | *334,50* | *№279,331-2015г.* |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 6,25 | 5,12 | 29,97 | 190,91 | №309-2015г. |
| Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,60 | 145,00 | №502-2021г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *26,07* | *37,32* | *82,22* | *771,27* |  |
|  | *23,03* | *33,66* | *85,45* | *741,77* |  |
| *Итого за день* | |  | *26,25* | *29,19* | *81,63* | *693,58* |  |
|  | *27,75* | *31,41* | *83,16* | *725,78* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* | |  | *26,07* | *37,32* | *82,22* | *771,27* |  |
|  | *23,03* | *33,66* | *85,45* | *741,77* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым | 130/20 | 15,54 | 14,21 | 43,60 | 364,91 | ТТК №23 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *22,77* | *21,90* | *109,58* | *727,91* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Сыр "Российский" (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | №15-2015г. |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным | 200/5 | 5,96 | 7,22 | 42,88 | 261,00 | №174-2015г. |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | №379-2015г. |
| Блинчик со сладкой начинкой п/ф | 90 | 2,90 | 7,60 | 28,30 | 192,80 | ТТК №50 |
| Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *15,95* | *21,05* | *97,93* | *646,80* |  |
| *Итого за день* | |  | *22,77* | *21,90* | *109,58* | *727,91* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* | |  | *15,95* | *21,05* | *97,93* | *646,80* |  |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая | 70 | 1,91 | 5,03 | 10,18 | 93,66 | ПР |
| *или бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)* | *25* | *0,51* | *0,73* | *2,45* | *18,40* | *№306-2015г.* |
| Плов из свинины | 80/160 | 20,19 | 45,07 | 41,42 | 652,80 | №265-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *23,51* | *50,30* | *84,94* | *887,46* |  |
|  | *22,12* | *46,00* | *77,21* | *812,20* |  |
| *Итого за день* | |  | *23,51* | *50,30* | *84,94* | *887,46* |  |
|  | *22,12* | *46,00* | *77,21* | *812,20* |  |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Филе цыплёнка тушёное | 65/65 | 20,28 | 10,92 | 4,29 | 196,56 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 170 | 9,74 | 6,91 | 43,79 | 276,25 | №302-2015г. |
| Сок фруктовый | 200 | 0,55 | 0,20 | 25,00 | 104,00 | №389-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *32,72* | *18,35* | *84,38* | *633,81* |  |
| *Итого за день* | |  | *32,72* | *18,35* | *84,38* | *633,81* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) | 30 | 0,87 | 0,82 | 1,74 | 17,76 | №306-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 80/200 | 19,68 | 47,20 | 26,53 | 612,80 | №259-2015г. |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | №388-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* | |  | *22,94* | *48,56* | *58,06* | *764,36* |  |
| *Итого за день* | |  | *22,94* | *48,56* | *58,06* | *764,36* |  |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свеклы отварной | 70 | 0,99 | 4,21 | 5,78 | 64,96 | №52-2015г. |
| Пельмени мясные отварные с маслом | 200/7 | 12,16 | 23,88 | 39,70 | 422,30 | №392-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* | |  | *15,36* | *28,44* | *71,78* | *604,26* |  |
| Завтрак (2-й вариант) | Бутерброд с сыром | 15/5/30 | 5,92 | 8,95 | 16,27 | 171,60 | №3-2015г. |
| Котлета из свинины | 110 | 14,83 | 30,60 | 15,60 | 400,40 | №268-2015г. |
| *или котлета из кур п/ф* | *100* | *15,20* | *22,20* | *15,32* | *322,00* | *ТТК №93* |
| Капуста тушёная свежая | 160 | 3,30 | 5,18 | 15,08 | 120,16 | №203-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* | |  | *25,41* | *44,95* | *68,73* | *786,36* |  |
|  | *25,78* | *36,54* | *68,45* | *707,96* |  |
| *Итого за день* | |  | *15,36* | *28,44* | *71,78* | *604,26* |  |
| *Итого за день (2-й вариант)* | |  | *25,41* | *44,95* | *68,73* | *786,36* |  |
|  | *25,78* | *36,54* | *68,45* | *707,96* |  |
| Среднее значение за период | |  | *24,93* | *30,92* | *81,48* | *704,36* |  |
|  | *25,04* | *30,88* | *81,29* | *703,43* |  |
| Среднее значение за период (2-й вариант) | |  | *23,95* | *32,85* | *80,24* | *713,90* |  |
|  | *23,64* | *31,40* | *80,18* | *698,96* | *0,00* |
| \*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.; | | | | | | | |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. | | | | | | | |