

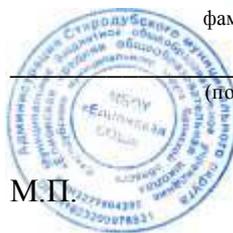
Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



Согласовано  
директором  
Елионская СОШ

\_\_\_\_\_  
фамилия, имя, отчество  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
М.П.



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 5-11 классов  
с родительской платой  
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	12/3/30	5,21	6,62	16,24	147,48	№3-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>450</i>	<i>11,24</i>	<i>13,86</i>	<i>74,12</i>	<i>468,48</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>450</i>	<i>11,24</i>	<i>13,86</i>	<i>74,12</i>	<i>468,48</i>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая припущенное	30	4,86	0,33	0,00	22,50	№227-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	<i>или пюре картофельное</i>	<i>170</i>	<i>3,47</i>	<i>5,44</i>	<i>23,16</i>	<i>155,55</i>	<i>№312-2015г.</i>
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>660</i>	<i>12,48</i>	<i>11,12</i>	<i>75,59</i>	<i>459,40</i>	
		<i>680</i>	<i>13,40</i>	<i>11,31</i>	<i>79,55</i>	<i>480,85</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>660</i>	<i>12,48</i>	<i>11,12</i>	<i>75,59</i>	<i>459,40</i>	
		<i>680</i>	<i>13,40</i>	<i>11,31</i>	<i>79,55</i>	<i>480,85</i>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	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 завтрак</i>	<i>380</i>	<i>17,51</i>	<i>14,64</i>	<i>57,58</i>	<i>431,90</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>380</i>	<i>17,51</i>	<i>14,64</i>	<i>57,58</i>	<i>431,90</i>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	25/25	5,32	14,10	1,45	154,50	№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.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>680</i>	<i>18,44</i>	<i>27,07</i>	<i>82,88</i>	<i>654,60</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>680</i>	<i>18,44</i>	<i>27,07</i>	<i>82,88</i>	<i>654,60</i>	

День 5							
Завтрак	Котлета из кур п/ф	50	7,60	11,10	7,66	161,00	ТТК №93
	Макаронны отварные с сыром	140/7/7	6,97	7,74	29,85	217,28	№204-2015г.
	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>434</i>	<i>17,22</i>	<i>19,25</i>	<i>66,07</i>	<i>506,68</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>434</i>	<i>17,22</i>	<i>19,25</i>	<i>66,07</i>	<i>506,68</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	12/3/30	5,21	6,62	16,24	147,48	№3-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>450</i>	<i>11,24</i>	<i>13,86</i>	<i>74,12</i>	<i>468,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>450</i>	<i>11,24</i>	<i>13,86</i>	<i>74,12</i>	<i>468,48</i>	
День 2							
Завтрак	Плов из свинины	40/80	10,10	22,54	20,71	326,40	№265-2015г.
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>12,60</i>	<i>24,33</i>	<i>51,52</i>	<i>475,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>350</i>	<i>12,60</i>	<i>24,33</i>	<i>51,52</i>	<i>475,50</i>	
День 3							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>670</i>	<i>18,19</i>	<i>10,57</i>	<i>64,33</i>	<i>424,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>670</i>	<i>18,19</i>	<i>10,57</i>	<i>64,33</i>	<i>424,95</i>	
День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>360</i>	<i>12,06</i>	<i>23,86</i>	<i>45,10</i>	<i>445,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>360</i>	<i>12,06</i>	<i>23,86</i>	<i>45,10</i>	<i>445,10</i>	

День 5							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	90/2	5,46	9,91	17,85	182,45	№392-2015г.
	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 завтрак</i>		<i>562</i>	<i>12,74</i>	<i>15,46</i>	<i>58,42</i>	<i>436,30</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из кур п/ф	50	7,60	11,10	7,66	161,00	ТТК №93
	Капуста тушёная свежая	140	2,89	4,53	13,20	105,14	№203-2015г.
	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 завтрак (2-й вариант)</i>		<i>660</i>	<i>17,77</i>	<i>21,18</i>	<i>61,43</i>	<i>519,99</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>562</i>	<i>12,74</i>	<i>15,46</i>	<i>58,42</i>	<i>436,30</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>660</i>	<i>17,77</i>	<i>21,18</i>	<i>61,43</i>	<i>519,99</i>	
Среднее значение за период		500	14,37	17,40	64,97	477,14	
		502	14,46	17,42	65,37	479,28	
Среднее значение за период (2-й вариант)		509	14,87	17,97	65,27	485,51	
		511	14,97	17,99	65,67	487,65	

\*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.