

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 для льготы	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/3	5,94	5,77	42,85	247,80	№174-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			<i>7,21</i>	<i>6,24</i>	<i>65,95</i>	<i>349,80</i>	
Завтрак для льготы (2-й вариант)	Макароны отварные с сыром	100/5/9	5,91	6,71	21,32	169,76	№204-2015г.
	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 для льготы (2-й вариант)</i>			<i>7,70</i>	<i>6,99</i>	<i>45,36</i>	<i>275,36</i>	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с маслом	2/18	1,46	1,99	9,75	63,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			<i>1,53</i>	<i>2,01</i>	<i>24,75</i>	<i>123,60</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>			<i>7,21</i>	<i>6,24</i>	<i>65,95</i>	<i>349,80</i>	
<i>Итого за день для льготы (2-й вариант)</i>			<i>7,70</i>	<i>6,99</i>	<i>45,36</i>	<i>275,36</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>			<i>1,53</i>	<i>2,01</i>	<i>24,75</i>	<i>123,60</i>	
День 2							
Завтрак для льготы	Картофель тушёный по-домашнему	180	3,06	6,30	23,04	160,92	ТТК №13
	<i>или пюре картофельное</i>	200	4,09	6,40	27,25	183,00	№312-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			<i>5,74</i>	<i>6,76</i>	<i>66,43</i>	<i>346,72</i>	
			<i>6,77</i>	<i>6,86</i>	<i>70,65</i>	<i>368,80</i>	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с повидлом	10/18	1,48	0,54	16,22	75,40	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>			<i>5,74</i>	<i>6,76</i>	<i>66,43</i>	<i>346,72</i>	
			<i>6,77</i>	<i>6,86</i>	<i>70,65</i>	<i>368,80</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	

День 3							
Завтрак для льготы	Плов "Школьный" из филе цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	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 завтрак для льготы</i>			9,22	7,40	38,55	257,35	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с маслом	2/18	1,46	1,99	9,75	63,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	
<i>Итого за день для льготы</i>			9,22	7,40	38,55	257,35	
<i>Итого за день для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	
День 4							
Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	105/7/7	6,20	6,69	34,89	224,00	№171-2015г.
	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 для льготы</i>			8,85	7,10	63,45	352,40	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с повидлом	10/18	1,48	0,54	16,22	75,40	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			1,55	0,56	31,22	135,40	
<i>Итого за день для льготы</i>			8,85	7,10	63,45	352,40	
<i>Итого за день для бюджета</i>			1,55	0,56	31,22	135,40	
День 5							
Завтрак для льготы	Макароны отварные с сыром	100/5/9	5,91	6,71	21,32	169,76	№204-2015г.
	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 для льготы</i>			7,70	6,99	45,36	275,36	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с маслом	2/18	1,46	1,99	9,75	63,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	
<i>Итого за день для льготы</i>			7,70	6,99	45,36	275,36	
<i>Итого за день для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/3	5,94	5,77	42,85	247,80	№174-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			<i>7,21</i>	<i>6,24</i>	<i>65,95</i>	<i>349,80</i>	
Завтрак для льготы (2-й вариант)	Макаронны отварные с сыром	100/5/9	5,91	6,71	21,32	169,76	№204-2015г.
	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 для льготы (2-й вариант)</i>			<i>7,70</i>	<i>6,99</i>	<i>45,36</i>	<i>275,36</i>	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с повидлом	10/18	1,48	0,54	16,22	75,40	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>			<i>7,21</i>	<i>6,24</i>	<i>65,95</i>	<i>349,80</i>	
<i>Итого за день для льготы (2-й вариант)</i>			<i>7,70</i>	<i>6,99</i>	<i>45,36</i>	<i>275,36</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	
День 2							
Завтрак для льготы	Плов из свинины	25/50	6,31	14,09	12,95	204,00	№265-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			<i>7,67</i>	<i>14,30</i>	<i>34,73</i>	<i>298,20</i>	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с маслом	2/18	1,46	1,99	9,75	63,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			<i>1,53</i>	<i>2,01</i>	<i>24,75</i>	<i>123,60</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>			<i>7,67</i>	<i>14,30</i>	<i>34,73</i>	<i>298,20</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>			<i>1,53</i>	<i>2,01</i>	<i>24,75</i>	<i>123,60</i>	
День 3							
Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	105/7/7	6,20	6,69	34,89	224,00	№171-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			<i>8,78</i>	<i>7,08</i>	<i>48,45</i>	<i>292,40</i>	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с повидлом	10/18	1,48	0,54	16,22	75,40	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>			<i>8,78</i>	<i>7,08</i>	<i>48,45</i>	<i>292,40</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>			<i>1,55</i>	<i>0,56</i>	<i>31,22</i>	<i>135,40</i>	

День 4							
Завтрак для льготы	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	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	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			8,28	13,72	41,96	325,10	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с маслом	2/18	1,46	1,99	9,75	63,60	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	
<i>Итого за день для льготы</i>			8,28	13,72	41,96	325,10	
<i>Итого за день для бюджета</i>			1,53	2,01	24,75	123,60	
День 5							
Завтрак для льготы	Бутерброд с сыром	12/3/29	5,13	6,59	15,70	144,68	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы</i>			5,20	6,61	30,70	204,68	
Завтрак для бюджета	Бутерброд с повидлом	10/18	1,48	0,54	16,22	75,40	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>			1,55	0,56	31,22	135,40	
<i>Итого за день для льготы</i>			5,20	6,61	30,70	204,68	
<i>Итого за день для бюджета</i>			1,55	0,56	31,22	135,40	
Среднее значение за период для льготы			7,59	8,24	50,15	305,18	
			7,69	8,25	50,57	307,39	
Среднее значение за период для льготы (2-й вариант)			7,68	8,39	46,03	290,29	
			7,79	8,40	46,46	292,50	
Среднее значение за период для бюджета			1,54	1,29	27,98	129,50	

*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 блюд 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.