

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»
Г.А.Пановым



Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Брянска
на период 2022 учебного года**

Дата подписания « 21 » декабря 2021 г.

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 запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	или филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			26,77	13,73	96,93	617,62	
			23,93	16,57	93,96	620,14	
Завтрак (2-й вариант)	Пельмени мясные отварные с маслом	150/3	9,10	16,28	29,74	301,88	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	30	2,13	4,53	20,31	130,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			13,45	21,15	76,35	549,38	
<i>Итого за день</i>			26,77	13,73	96,93	617,62	
			23,93	16,57	93,96	620,14	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			13,45	21,15	76,35	549,38	
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	или бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Филе горбуши запечённое	40	9,40	3,96	1,52	79,40	ТТК №15
	или филе минтая запечённое	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Печенье "Советские традиции"	40	2,84	6,04	27,08	174,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			18,63	16,98	93,00	600,74	
			15,91	13,96	89,98	550,78	
<i>Итого за день</i>			18,63	16,98	93,00	600,74	
			15,91	13,96	89,98	550,78	

День 3							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,49</i>	<i>21,70</i>	<i>93,57</i>	<i>639,90</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,49</i>	<i>21,70</i>	<i>93,57</i>	<i>639,90</i>	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	№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	ПР
	Яблоко свежее (порциями)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,51</i>	<i>31,67</i>	<i>72,33</i>	<i>659,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>20,51</i>	<i>31,67</i>	<i>72,33</i>	<i>659,50</i>	
День 5							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	50	8,37	9,17	6,56	144,00	№269-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Сдоба "Любава"	50	3,25	4,75	26,50	165,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,91</i>	<i>19,72</i>	<i>93,70</i>	<i>626,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,91</i>	<i>19,72</i>	<i>93,70</i>	<i>626,10</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	17/5/30	6,38	9,54	16,27	178,88	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Зефир	23	0,23	0,00	18,63	75,90	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>16,51</i>	<i>23,49</i>	<i>103,45</i>	<i>693,78</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	8/3/30	4,28	5,44	16,24	132,92	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (банан)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак(2-й вариант)</i>			<i>13,05</i>	<i>17,21</i>	<i>111,99</i>	<i>659,72</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,51</i>	<i>23,49</i>	<i>103,45</i>	<i>693,78</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>13,05</i>	<i>17,21</i>	<i>111,99</i>	<i>659,72</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	80	10,78	22,26	11,34	291,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№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	ПП
	Груша свежая (порция)	60	0,24	0,18	6,18	28,20	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,13</i>	<i>28,13</i>	<i>79,57</i>	<i>659,05</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>21,13</i>	<i>28,13</i>	<i>79,57</i>	<i>659,05</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с маслом и сахаром или Пудинг творожный "Вкусняшка" с маслом и сахаром	100/6/12	17,51	19,76	28,54	361,60	№223-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
	<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,56</i>	<i>22,17</i>	<i>85,28</i>	<i>615,50</i>
<i>Итого за день</i>			<i>14,52</i>	<i>19,30</i>	<i>97,32</i>	<i>618,31</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,56</i>	<i>22,17</i>	<i>85,28</i>	<i>615,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>14,52</i>	<i>19,30</i>	<i>97,32</i>	<i>618,31</i>	

День 4							
Завтрак	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая или Котлета	70	8,87	5,23	10,17	123,39	ТТК №22
	"Дальневосточная" из минтая и свинины	70	8,31	11,57	11,76	184,52	ТТК №25
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Сдоба "Любава"	50	3,25	4,75	26,50	165,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,72</i>	<i>15,01</i>	<i>97,19</i>	<i>599,49</i>	
			<i>17,16</i>	<i>21,35</i>	<i>98,78</i>	<i>660,62</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,72</i>	<i>15,01</i>	<i>97,19</i>	<i>599,49</i>	
			<i>17,16</i>	<i>21,35</i>	<i>98,78</i>	<i>660,62</i>	
День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№52-2015г.
	или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Пирожное бисквитное (рулет)	45	3,15	4,95	21,15	141,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>21,13</i>	<i>22,45</i>	<i>90,34</i>	<i>648,25</i>	
			<i>20,64</i>	<i>19,73</i>	<i>87,19</i>	<i>609,21</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>21,13</i>	<i>22,45</i>	<i>90,34</i>	<i>648,25</i>	
			<i>20,64</i>	<i>19,73</i>	<i>87,19</i>	<i>609,21</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	105/8	10,76	17,75	2,01	210,80	№203-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Печенье сдобное "Бежицкие ракушки"	42	2,73	9,66	23,10	189,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,97</i>	<i>30,90</i>	<i>64,27</i>	<i>613,20</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	34	2,04	6,26	21,39	149,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>25,06</i>	<i>21,36</i>	<i>82,57</i>	<i>622,60</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,97</i>	<i>30,90</i>	<i>64,27</i>	<i>613,20</i>	
<i>Итого за день(2-й вариант)</i>			<i>25,06</i>	<i>21,36</i>	<i>82,57</i>	<i>622,60</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	Сложный гарнир 1-й вариант (пюре картофельное и капуста тушёная)	65/65	2,67	4,18	14,98	108,29	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Сдоба "Любава"	50	3,25	4,75	26,50	165,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,61</i>	<i>20,35</i>	<i>77,92</i>	<i>574,49</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,61</i>	<i>20,35</i>	<i>77,92</i>	<i>574,49</i>	
День 3							
Завтрак	Плов из свинины	45/90	11,36	25,35	23,30	367,20	№265-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Бисквит "Солнышко"	40	2,56	0,24	30,80	135,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>17,20</i>	<i>25,98</i>	<i>94,66</i>	<i>682,20</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>17,20</i>	<i>25,98</i>	<i>94,66</i>	<i>682,20</i>	

День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,65	15,54	10,72	225,40	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	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
	Апельсин свежий (порция)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>			<i>19,10</i>	<i>21,72</i>	<i>73,18</i>	<i>567,10</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,10</i>	<i>21,72</i>	<i>73,18</i>	<i>567,10</i>	
День 5							
Завтрак	Икра кабачковая или Салат из свеклы отварной*	30	0,82	2,16	4,36	40,14	ПР
		70	0,99	4,21	5,78	64,96	№52-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>22,43</i>	<i>12,74</i>	<i>109,79</i>	<i>644,70</i>	
			<i>22,60</i>	<i>14,80</i>	<i>111,20</i>	<i>669,52</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>22,43</i>	<i>12,74</i>	<i>109,79</i>	<i>644,70</i>	
			<i>22,60</i>	<i>14,80</i>	<i>111,20</i>	<i>669,52</i>	
Среднее значение за период			19,58	21,78	88,35	629,44	
			18,81	21,96	88,74	629,59	
Среднее значение за период (2-й вариант)			18,80	21,22	88,76	623,25	
			18,22	21,21	89,35	623,23	

*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.