

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат п
Г.А.Пановым



Согласовано
директором
Вадьковской СОШ

Цыганкова И.Ю.
(фамилия, имя, отчество)



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
для учащихся 5-11 классов, питающихся как за счёт бюджетных средств
с родительской доплатой**

в общеобразовательных учреждениях г.Погар и Погарского района

на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2024 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	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	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	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>710</i>	<i>31,42</i>	<i>16,62</i>	<i>104,19</i>	<i>704,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>710</i>	<i>31,42</i>	<i>16,62</i>	<i>104,19</i>	<i>704,60</i>	
День 2							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	55	12,93	5,45	2,09	109,18	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Овсяное"	25	1,50	4,60	15,73	110,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>730</i>	<i>24,29</i>	<i>20,58</i>	<i>100,41</i>	<i>694,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>730</i>	<i>24,29</i>	<i>20,58</i>	<i>100,41</i>	<i>694,48</i>	
День 3							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№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.
	Пряник	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>750</i>	<i>24,13</i>	<i>38,59</i>	<i>101,44</i>	<i>859,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>750</i>	<i>24,13</i>	<i>38,59</i>	<i>101,44</i>	<i>859,00</i>	
День 4							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>815</i>	<i>24,13</i>	<i>26,96</i>	<i>99,04</i>	<i>742,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>815</i>	<i>24,13</i>	<i>26,96</i>	<i>99,04</i>	<i>742,80</i>	

День 5							
Завтрак	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра индейки	40/100	12,50	15,30	24,50	285,80	№269-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) <i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
		30	0,33	0,06	1,14	6,60	№71-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>650</i>	<i>19,42</i>	<i>19,09</i>	<i>79,95</i>	<i>581,16</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>650</i>	<i>19,42</i>	<i>19,09</i>	<i>79,95</i>	<i>581,16</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	55/55	17,16	9,24	3,63	166,32	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>760</i>	<i>28,81</i>	<i>19,38</i>	<i>75,58</i>	<i>598,52</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>760</i>	<i>28,81</i>	<i>19,38</i>	<i>75,58</i>	<i>598,52</i>	
День 2							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>710</i>	<i>21,95</i>	<i>41,13</i>	<i>78,29</i>	<i>783,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>710</i>	<i>21,95</i>	<i>41,13</i>	<i>78,29</i>	<i>783,70</i>	
День 3							
Завтрак	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№260-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	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</i>		<i>715</i>	<i>20,07</i>	<i>31,25</i>	<i>105,28</i>	<i>796,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>715</i>	<i>20,07</i>	<i>31,25</i>	<i>105,28</i>	<i>796,80</i>	
День 4							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>730</i>	<i>24,28</i>	<i>39,68</i>	<i>98,04</i>	<i>857,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>730</i>	<i>24,28</i>	<i>39,68</i>	<i>98,04</i>	<i>857,70</i>	
День 5							
Завтрак	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>795</i>	<i>18,17</i>	<i>34,47</i>	<i>78,39</i>	<i>707,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>795</i>	<i>18,17</i>	<i>34,47</i>	<i>78,39</i>	<i>707,40</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.