

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

**Г.А.Пановым**



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях в группе продлённого дня  
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>605</i>	<i>13,37</i>	<i>24,70</i>	<i>57,70</i>	<i>514,25</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>605</i>	<i>13,37</i>	<i>24,70</i>	<i>57,70</i>	<i>514,25</i>	
<b>День 2</b>							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	20	6,88	1,52	2,64	51,66	ТТК №18
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	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 обед</i>	<i>610</i>	<i>15,21</i>	<i>10,72</i>	<i>73,17</i>	<i>459,66</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>610</i>	<i>15,21</i>	<i>10,72</i>	<i>73,17</i>	<i>459,66</i>	
<b>День 3</b>							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	25	5,49	9,02	0,88	102,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>630</i>	<i>15,32</i>	<i>15,93</i>	<i>69,73</i>	<i>491,06</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>630</i>	<i>15,32</i>	<i>15,93</i>	<i>69,73</i>	<i>491,06</i>	
<b>День 4</b>							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>645</i>	<i>18,22</i>	<i>13,80</i>	<i>75,03</i>	<i>502,53</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>645</i>	<i>18,22</i>	<i>13,80</i>	<i>75,03</i>	<i>502,53</i>	
<b>День 5</b>							
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	25	5,85	4,64	0,09	65,50	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	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 обед</i>	<i>625</i>	<i>11,12</i>	<i>14,05</i>	<i>45,73</i>	<i>352,43</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>625</i>	<i>11,12</i>	<i>14,05</i>	<i>45,73</i>	<i>352,43</i>	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	25	5,49	9,02	0,88	102,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№309-2015г.
	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 обед</i>		<i>625</i>	<i>14,89</i>	<i>15,87</i>	<i>67,47</i>	<i>479,66</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>625</i>	<i>14,89</i>	<i>15,87</i>	<i>67,47</i>	<i>479,66</i>	
День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	20	4,68	3,71	0,07	52,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	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 обед</i>		<i>620</i>	<i>11,76</i>	<i>13,40</i>	<i>56,98</i>	<i>405,08</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>620</i>	<i>11,76</i>	<i>13,40</i>	<i>56,98</i>	<i>405,08</i>	
День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	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 обед</i>		<i>610</i>	<i>10,25</i>	<i>20,09</i>	<i>57,55</i>	<i>458,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>610</i>	<i>10,25</i>	<i>20,09</i>	<i>57,55</i>	<i>458,75</i>	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	40	5,39	11,13	5,67	145,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>630</i>	<i>16,08</i>	<i>21,37</i>	<i>72,61</i>	<i>553,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>630</i>	<i>16,08</i>	<i>21,37</i>	<i>72,61</i>	<i>553,45</i>	
День 5							
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	№309-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>14,28</i>	<i>12,36</i>	<i>47,30</i>	<i>356,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>625</i>	<i>14,28</i>	<i>12,36</i>	<i>47,30</i>	<i>356,15</i>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>623</b>	<b>14,05</b>	<b>16,23</b>	<b>62,33</b>	<b>457,30</b>	

**Составлено на основании:**

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов 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 рецептов 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.