

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	Бутерброд с сыром	23/5/28	7,62	11,25	15,19	195,12	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		461	15,85	18,24	70,22	511,12	
Завтрак (2-й вариант)	Филе цыплёнка отварное	50	11,70	9,28	0,17	131,00	№288-2015г.
	Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	179,68	№309-2015г.
	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 завтрак (2-й вариант)</i>		450	21,09	14,64	61,46	461,88	
Итого за день		461	15,85	18,24	70,22	511,12	
Итого за день (2-й вариант)		450	21,09	14,64	61,46	461,88	
День 2							
Завтрак	Мясо тушёное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		492	22,32	34,74	72,22	690,55	
Итого за день		492	22,32	34,74	72,22	690,55	
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	50	0,70	3,01	4,13	46,40	№52-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	55	7,70	12,21	7,70	171,16	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему или пюре картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		175	3,58	5,60	23,85	160,13	№312-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		485	14,03	20,86	67,39	513,16	
		510	15,06	21,21	72,04	539,19	
Итого за день		485	14,03	20,86	67,39	513,16	
		510	15,06	21,21	72,04	539,19	
День 4							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	50	11,75	4,95	1,90	99,25	ТТК №15
	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 "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		420	18,14	12,58	71,39	471,23	
Итого за день		420	18,14	12,58	71,39	471,23	

День 5							
Завтрак	Котлета "Школьная" из свинины	60	7,92	17,04	9,48	222,00	ТТК №104
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>459</i>	<i>17,69</i>	<i>27,68</i>	<i>87,62</i>	<i>669,98</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Пельмени мясные отварные с маслом	120/4	7,29	14,18	23,81	252,06	№392-2015г.
	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 завтрак (2-й вариант)</i>		<i>349</i>	<i>9,51</i>	<i>14,53</i>	<i>50,11</i>	<i>369,06</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>459</i>	<i>17,69</i>	<i>27,68</i>	<i>87,62</i>	<i>669,98</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>349</i>	<i>9,51</i>	<i>14,53</i>	<i>50,11</i>	<i>369,06</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/3	5,94	5,78	42,86	247,80	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		493	12,27	12,99	87,26	517,34	
Завтрак (2-й вариант)	Филе минтая припущенное	45	7,29	0,50	0,00	33,75	№227-2015г.
	Рис отварной	160	3,89	5,73	39,13	223,68	№304-2015г.
	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 (2-й вариант)</i>		455	15,55	6,90	76,73	431,43	
<i>Итого за день</i>		493	12,27	12,99	87,26	517,34	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		455	15,55	6,90	76,73	431,43	
День 2							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	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 завтрак</i>		490	26,72	14,60	77,27	547,28	
<i>Итого за день</i>		490	26,72	14,60	77,27	547,28	
День 3							
Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	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.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		512	16,58	25,83	80,70	624,79	
<i>Итого за день</i>		512	16,58	25,83	80,70	624,79	
День 4							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		432	21,93	18,30	68,43	526,88	
<i>Итого за день</i>		432	21,93	18,30	68,43	526,88	

День 5							
Завтрак	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	75	11,00	5,80	12,00	145,00	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему или пюре картофельное	160	2,72	5,60	20,48	143,04	ТТК №13
		185	3,78	5,92	25,21	169,28	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		484	17,34	17,55	72,17	516,57	
		509	21,12	23,47	97,38	685,85	
<i>Итого за день</i>		484	17,34	17,55	72,17	516,57	
		509	21,12	23,47	97,38	685,85	
Среднее значение за период		473	18,29	20,34	75,47	558,89	
Среднее значение за период (2-й вариант)		457	18,32	18,05	69,79	515,28	

*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 блюд.