

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
на период 2022-2023 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	115/20	21,58	17,75	30,31	367,10	№223-2015г.
	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</i>			<i>28,81</i>	<i>25,44</i>	<i>96,29</i>	<i>730,10</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	90	2,90	7,60	28,30	192,80	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>15,95</i>	<i>21,05</i>	<i>97,93</i>	<i>646,80</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>28,81</i>	<i>25,44</i>	<i>96,29</i>	<i>730,10</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>15,95</i>	<i>21,05</i>	<i>97,93</i>	<i>646,80</i>	
День 2							
Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Филе минтая припущенное	90	14,58	0,99	0,00	67,50	№227-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему <i>или пюре картофельное</i>	165	2,81	5,78	21,12	147,51	ТТК №13
		180	3,68	5,76	24,53	164,70	№312-2015г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			<i>20,52</i>	<i>10,50</i>	<i>71,27</i>	<i>458,90</i>	
			<i>21,39</i>	<i>10,48</i>	<i>74,67</i>	<i>476,09</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>20,52</i>	<i>10,50</i>	<i>71,27</i>	<i>458,90</i>	
			<i>21,39</i>	<i>10,48</i>	<i>74,67</i>	<i>476,09</i>	

День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	25	0,68	1,80	3,64	33,45	ПР
	<i>или Салат из свеклы отварной*</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	80/200	28,00	28,20	49,00	561,40	ТТК №20
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			30,65	30,47	80,18	717,25	
			30,81	32,28	81,50	739,48	
<i>Итого за день</i>			30,65	30,47	80,18	717,25	
			30,81	32,28	81,50	739,48	
День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	70/70	14,90	39,47	4,05	432,60	№260-2015г.
	<i>или Мясо тушёное (свинина)</i>	70/70	14,81	39,44	3,58	427,00	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			25,76	46,02	76,73	825,95	
			25,68	45,99	76,27	820,35	
<i>Итого за день</i>			25,76	46,02	76,73	825,95	
			25,68	45,99	76,27	820,35	
День 5							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	<i>или котлета из кур п/ф</i>	100	15,20	22,20	15,32	322,00	ТТК №93
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			26,25	29,19	81,63	693,58	
			27,75	31,41	83,16	725,78	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	35	0,72	1,02	3,43	25,76	№306-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	<i>или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом</i>	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	170	6,25	5,12	29,97	190,91	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			26,07	37,32	82,22	771,27	
			23,03	33,66	85,45	741,77	

<i>Итого за день</i>		26,25	29,19	81,63	693,58	
		27,75	31,41	83,16	725,78	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		26,07	37,32	82,22	771,27	
		23,03	33,66	85,45	741,77	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	130/20	15,54	14,21	43,60	364,91	ТТК №23
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			22,77	21,90	109,58	727,91	
Завтрак (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	90	2,90	7,60	28,30	192,80	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			15,95	21,05	97,93	646,80	
<i>Итого за день</i>			22,77	21,90	109,58	727,91	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			15,95	21,05	97,93	646,80	
День 2							
Завтрак	Икра кабачковая или бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	70	1,91	5,03	10,18	93,66	ПР
		25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	Плов из свинины	80/160	20,19	45,07	41,42	652,80	№265-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			23,51	50,30	84,94	887,46	
<i>Итого за день</i>			22,12	46,00	77,21	812,20	
<i>Итого за день</i>			23,51	50,30	84,94	887,46	
<i>Итого за день</i>			22,12	46,00	77,21	812,20	
День 3							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	65/65	20,28	10,92	4,29	196,56	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			32,72	18,35	84,38	633,81	
<i>Итого за день</i>			32,72	18,35	84,38	633,81	

День 4							
Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	80/200	19,68	47,20	26,53	612,80	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			22,94	48,56	58,06	764,36	
<i>Итого за день</i>			22,94	48,56	58,06	764,36	
День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78	64,96	№52-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/7	12,16	23,88	39,70	422,30	№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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>			15,36	28,44	71,78	604,26	
Завтрак (2-й вариант)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Котлета из свинины	110	14,83	30,60	15,60	400,40	№268-2015г.
	<i>или котлета из кур п/ф</i>	100	15,20	22,20	15,32	322,00	ТТК №93
	Капуста тушёная свежая	160	3,30	5,18	15,08	120,16	№203-2015г.
	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 (2-й вариант)</i>			25,41	44,95	68,73	786,36	
<i>Итого за день</i>			25,78	36,54	68,45	707,96	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			15,36	28,44	71,78	604,26	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			25,41	44,95	68,73	786,36	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			25,78	36,54	68,45	707,96	
Среднее значение за период			24,93	30,92	81,48	704,36	
Среднее значение за период (2-й вариант)			25,04	30,88	81,29	703,43	
Среднее значение за период (2-й вариант)			23,95	32,85	80,24	713,90	
Среднее значение за период (2-й вариант)			23,64	31,40	80,18	698,96	0,00

*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, рецептов 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 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 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.