

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

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>			13,55	16,79	84,95	548,60
	<i>Итого за день</i>		13,55	16,79	84,95	548,60	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Филе минтая припущенное	40	6,48	0,44	0,00	30,00	№227-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему <i>или пюре картофельное</i>	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		170	3,47	5,44	23,16	155,55	№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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>		13,16	9,35	75,55	436,27	
			14,09	9,54	79,51	457,72	
	<i>Итого за день</i>		13,16	9,35	75,55	436,27	
			14,09	9,54	79,51	457,72	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>			21,29	19,61	68,22	534,18
	<i>Итого за день</i>		21,29	19,61	68,22	534,18	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Гуляш из свинины или Мясо тушёное (свинина)	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
		35/35	7,41	19,72	1,79	213,50	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,91	43,79	276,25	№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 завтрак</i>			20,27	27,11	76,64	632,35

		20,23	27,10	76,41	629,55	
<i>Итого за день</i>		20,27	27,11	76,64	632,35	
		20,23	27,10	76,41	629,55	

День 5							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.
	или котлета из кур п/ф	50	7,60	11,10	7,66	161,00	ГТК №93
	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	180	3,12	2,48	20,48	116,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>18,84</i>	<i>17,23</i>	<i>74,16</i>	<i>526,74</i>	
			<i>20,35</i>	<i>19,45</i>	<i>75,69</i>	<i>558,94</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>			<i>19,17</i>	<i>21,98</i>	<i>74,96</i>	<i>575,25</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,84</i>	<i>17,23</i>	<i>74,16</i>	<i>526,74</i>	
			<i>20,35</i>	<i>19,45</i>	<i>75,69</i>	<i>558,94</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>19,17</i>	<i>21,98</i>	<i>74,96</i>	<i>575,25</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	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.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>13,55</i>	<i>16,79</i>	<i>84,95</i>	<i>548,60</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>13,55</i>	<i>16,79</i>	<i>84,95</i>	<i>548,60</i>	
День 2							
Завтрак	Плов из свинины	50/100	12,62	28,17	25,89	408,00	№265-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,75</i>	<i>28,63</i>	<i>68,27</i>	<i>594,60</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,75</i>	<i>28,63</i>	<i>68,27</i>	<i>594,60</i>	
День 3							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ГТК №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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>23,17</i>	<i>12,85</i>	<i>74,35</i>	<i>505,64</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>23,17</i>	<i>12,85</i>	<i>74,35</i>	<i>505,64</i>	
День 4							
Завтрак	Пельмени мясные отварные с маслом	120/3	7,28	13,46	23,80	245,46	№392-2015г.
	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 завтрак</i>			<i>10,36</i>	<i>13,93</i>	<i>54,62</i>	<i>385,26</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Капуста тушёная свежая	180	3,72	5,83	16,97	135,18	№203-2015г.
	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 завтрак (2-й вариант)</i>			<i>16,91</i>	<i>27,17</i>	<i>58,42</i>	<i>547,98</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>10,36</i>	<i>13,93</i>	<i>54,62</i>	<i>385,26</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>16,91</i>	<i>27,17</i>	<i>58,42</i>	<i>547,98</i>	
День 5							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>			<i>15,99</i>	<i>30,23</i>	<i>53,16</i>	<i>551,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,99</i>	<i>30,23</i>	<i>53,16</i>	<i>551,00</i>	
Среднее значение за период			<i>16,59</i>	<i>19,25</i>	<i>71,48</i>	<i>526,32</i>	
			<i>16,83</i>	<i>19,49</i>	<i>72,01</i>	<i>531,41</i>	
Среднее значение за период (2-й вариант)			<i>17,28</i>	<i>21,05</i>	<i>71,94</i>	<i>547,45</i>	
			<i>17,37</i>	<i>21,07</i>	<i>72,32</i>	<i>549,31</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.