

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 1-4 кл со льготной категорией «дети мобилизованных
граждан» (ДМГ) в общеобразовательных учреждениях
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 28 » декабря 2023 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 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| | Котлета из свинины | 70 | 9,44 | 19,47 | 9,93 | 254,80 | №268-2015г. |
| | 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. |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>725</i> | <i>19,23</i> | <i>31,56</i> | <i>94,05</i> | <i>746,75</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>725</i> | <i>19,23</i> | <i>31,56</i> | <i>94,05</i> | <i>746,75</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | Гуляш из свинины | 40/40 | 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,20 | №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. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>715</i> | <i>22,44</i> | <i>32,20</i> | <i>89,96</i> | <i>752,55</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>715</i> | <i>22,44</i> | <i>32,20</i> | <i>89,96</i> | <i>752,55</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 60 | 8,40 | 13,32 | 8,40 | 186,72 | ТТК №26 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,92 | 5,28 | 31,52 | 196,80 | №256-2021г. |
| | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>720</i> | <i>20,59</i> | <i>24,70</i> | <i>91,26</i> | <i>675,17</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>720</i> | <i>20,59</i> | <i>24,70</i> | <i>91,26</i> | <i>675,17</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | №259-2015г. |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Печенье "Чайное" | 12 | 0,91 | 1,30 | 8,54 | 49,56 | ПП |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>687</i> | <i>19,85</i> | <i>36,88</i> | <i>77,48</i> | <i>733,96</i> | |
| | <i>Итого за день</i> | <i>687</i> | <i>19,85</i> | <i>36,88</i> | <i>77,48</i> | <i>733,96</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| | Плов "Школьный" из филе бедра цыплят | 40/100 | 14,00 | 14,10 | 24,50 | 280,70 | ТТК №20 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Печенье "Полосатое" | 10 | 0,62 | 2,33 | 6,25 | 48,50 | ПР |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>650</i> | <i>20,67</i> | <i>22,36</i> | <i>81,04</i> | <i>617,35</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>650</i> | <i>20,67</i> | <i>22,36</i> | <i>81,04</i> | <i>617,35</i> | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 75 | 8,90 | 12,40 | 12,60 | 197,70 | ТТК №25 |
| | 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. |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>19,39</i> | <i>21,97</i> | <i>107,96</i> | <i>719,78</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>735</i> | <i>19,39</i> | <i>21,97</i> | <i>107,96</i> | <i>719,78</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | ТТК №16 |
| | 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. |
| | Вафля десертная | 19 | 0,97 | 5,74 | 11,13 | 100,13 | ПП |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>729</i> | <i>20,33</i> | <i>19,86</i> | <i>90,35</i> | <i>632,58</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>729</i> | <i>20,33</i> | <i>19,86</i> | <i>90,35</i> | <i>632,58</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| | Котлета из свинины | 80 | 10,78 | 22,26 | 11,34 | 291,20 | №268-2015г. |
| | 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. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>715</i> | <i>24,17</i> | <i>34,00</i> | <i>93,06</i> | <i>786,30</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>715</i> | <i>24,17</i> | <i>34,00</i> | <i>93,06</i> | <i>786,30</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| | Филе цыплёнка тушёное | 45/45 | 14,04 | 7,56 | 2,97 | 136,08 | ТТК №48 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 5,92 | 5,28 | 31,52 | 196,80 | №256-2021г. |
| | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>750</i> | <i>29,70</i> | <i>19,12</i> | <i>90,39</i> | <i>665,53</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>750</i> | <i>29,70</i> | <i>19,12</i> | <i>90,39</i> | <i>665,53</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | №295-2015г. |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | , | 36,68 | 209,70 | №304-2015г |
| | 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 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>700</i> | <i>17,53</i> | <i>17,20</i> | <i>95,68</i> | <i>662,35</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>700</i> | <i>17,53</i> | <i>17,20</i> | <i>95,68</i> | <i>662,35</i> | |

| Неделя 3 | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| | Плов из свинины | 50/100 | 12,62 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | №265-2015г. |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>635</i> | <i>17,95</i> | <i>31,73</i> | <i>74,90</i> | <i>669,60</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>635</i> | <i>17,95</i> | <i>31,73</i> | <i>74,90</i> | <i>669,60</i> | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| | Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | ТТК №16 |
| | 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. |
| | Пряник | 39 | 1,95 | 2,34 | 26,91 | 136,50 | ПП |
| | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,44 | 0,52 | 18,08 | 91,20 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>749</i> | <i>21,31</i> | <i>16,46</i> | <i>106,12</i> | <i>668,95</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>749</i> | <i>21,31</i> | <i>16,46</i> | <i>106,12</i> | <i>668,95</i> | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | №88-2015г. |
| | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 60 | 9,13 | 13,32 | 9,19 | 193,20 | №295-2015г. |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,50 | №256-2021г. |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>700</i> | <i>19,57</i> | <i>24,70</i> | <i>78,96</i> | <i>623,15</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>700</i> | <i>19,57</i> | <i>24,70</i> | <i>78,96</i> | <i>623,15</i> | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| | Гуляш из свинины | 40/40 | 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,20 | №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. |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПП |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПП |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>720</i> | <i>22,55</i> | <i>34,53</i> | <i>87,33</i> | <i>757,20</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>720</i> | <i>22,55</i> | <i>34,53</i> | <i>87,33</i> | <i>757,20</i> | |

| День 5 | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | №82-2015г. |
| | Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая | 60 | 7,52 | 4,56 | 8,96 | 107,20 | ТТК №22 |
| | Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| | Бисквит "Солнышко" | 30 | 1,92 | 0,18 | 23,10 | 101,70 | ПР |
| | Батон | 15 | 1,20 | 0,45 | 8,10 | 42,00 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,15 | 0,33 | 11,30 | 57,00 | ПР |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>735</i> | <i>17,34</i> | <i>16,46</i> | <i>96,77</i> | <i>613,85</i> | |
| <i>Итого за день</i> | | <i>735</i> | <i>17,34</i> | <i>16,46</i> | <i>96,77</i> | <i>613,85</i> | |
| Среднее значение за период | | 711 | 20,84 | 25,58 | 90,36 | 688,34 | |

*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.