

Утверждено
Индивидуальным предпринимателем
Кошелева Наталья Анатольевна

Н.А.Кошелева

(подпись)

М.П.

Согласовано
директором
МБОУ «Центр образования
«Перспектива» г. Брянска
Пихенько Иван Николаевич
(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 классов (питание с родительской доплатой и по льготной
категории ДМГ)**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения (МБОУ)
«Центр образования «Перспектива» г. Брянска
на период 2023-2024 учебного года**

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	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	100/12	16,02	14,12	29,32	313,20	№222-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафли десертные	38	1,94	11,48	22,27	200,26	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>18,03</i>	<i>25,62</i>	<i>66,58</i>	<i>573,46</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>350</i>	<i>18,03</i>	<i>25,62</i>	<i>66,58</i>	<i>573,46</i>	
День 2							
Завтрак	Пельмени мясные отварные с маслом	150/3	9,10	16,28	29,74	301,88	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	20	1,24	4,66	12,50	97,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>413</i>	<i>13,85</i>	<i>21,48</i>	<i>75,32</i>	<i>550,08</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>413</i>	<i>13,85</i>	<i>21,48</i>	<i>75,32</i>	<i>550,08</i>	
День 3							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>470</i>	<i>21,17</i>	<i>14,66</i>	<i>85,21</i>	<i>557,32</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>470</i>	<i>21,17</i>	<i>14,66</i>	<i>85,21</i>	<i>557,32</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета (особая) из говядины и свинины	60	10,04	11,00	7,87	172,80	№269-2015г.
	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.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>467</i>	<i>17,64</i>	<i>21,08</i>	<i>73,21</i>	<i>554,79</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>467</i>	<i>17,64</i>	<i>21,08</i>	<i>73,21</i>	<i>554,79</i>	
День 5							
Завтрак	Бефстроганов	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№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>	<i>430</i>	<i>21,98</i>	<i>23,49</i>	<i>65,51</i>	<i>561,95</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>430</i>	<i>21,98</i>	<i>23,49</i>	<i>65,51</i>	<i>561,95</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	4,62	27,58	172,20	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>469</i>	<i>29,69</i>	<i>22,56</i>	<i>60,09</i>	<i>562,52</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>469</i>	<i>29,69</i>	<i>22,56</i>	<i>60,09</i>	<i>562,52</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	65	9,10	14,43	9,10	202,28	ТТК №26
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>405</i>	<i>18,54</i>	<i>19,49</i>	<i>76,00</i>	<i>553,43</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>405</i>	<i>18,54</i>	<i>19,49</i>	<i>76,00</i>	<i>553,43</i>	
День 3							
Завтрак	Плов "Школьный" из филе цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>431</i>	<i>18,41</i>	<i>17,71</i>	<i>69,16</i>	<i>510,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>431</i>	<i>18,41</i>	<i>17,71</i>	<i>69,16</i>	<i>510,60</i>	
День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	70	9,05	11,48	11,29	184,80	ТТК №25
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>497</i>	<i>17,83</i>	<i>20,70</i>	<i>77,59</i>	<i>567,54</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>497</i>	<i>17,83</i>	<i>20,70</i>	<i>77,59</i>	<i>567,54</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	40	2,80	4,40	18,80	126,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>460</i>	<i>20,76</i>	<i>34,24</i>	<i>75,72</i>	<i>695,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>460</i>	<i>20,76</i>	<i>34,24</i>	<i>75,72</i>	<i>695,00</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	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.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>492</i>	<i>27,76</i>	<i>16,20</i>	<i>79,05</i>	<i>572,91</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>492</i>	<i>27,76</i>	<i>16,20</i>	<i>79,05</i>	<i>572,91</i>	
День 2							
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.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	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	ПП
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>540</i>	<i>13,05</i>	<i>21,39</i>	<i>79,17</i>	<i>566,04</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>540</i>	<i>13,05</i>	<i>21,39</i>	<i>79,17</i>	<i>566,04</i>	
День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>449</i>	<i>16,22</i>	<i>35,68</i>	<i>67,42</i>	<i>653,03</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>449</i>	<i>16,22</i>	<i>35,68</i>	<i>67,42</i>	<i>653,03</i>	
День 4							
Завтрак	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85
	Макаронные изделия отварные с сыром	120/6/6	5,98	6,63	25,58	186,24	№204-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>452</i>	<i>30,41</i>	<i>22,88</i>	<i>54,32</i>	<i>545,04</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>452</i>	<i>30,41</i>	<i>22,88</i>	<i>54,32</i>	<i>545,04</i>	
День 5							
Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>425</i>	<i>18,23</i>	<i>34,62</i>	<i>60,50</i>	<i>626,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>425</i>	<i>18,23</i>	<i>34,62</i>	<i>60,50</i>	<i>626,88</i>	
Среднее значение за период		450	20,24	23,45	70,99	576,71	

*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.;