

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 и для учащихся 5-11 классов со льготной категорией ДМГ (дети мобилизованных граждан) на 77,00 рублей бюджетных средств в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении (МБОУ) «Центр образования «Перспектива» г. Брянска на период 2024-2025 учебного года

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

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	Филе индейки тушёное	40/40	9,36	9,12	2,40	128,80	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	14	1,06	1,51	9,97	57,82	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>454</i>	<i>17,88</i>	<i>15,33</i>	<i>66,54</i>	<i>474,92</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>454</i>	<i>17,88</i>	<i>15,33</i>	<i>66,54</i>	<i>474,92</i>	
День 2							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№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.
	Печенье "Сливочное"	26	1,90	3,95	17,52	113,36	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>506</i>	<i>24,22</i>	<i>38,71</i>	<i>89,88</i>	<i>805,91</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>506</i>	<i>24,22</i>	<i>38,71</i>	<i>89,88</i>	<i>805,91</i>	
День 3							
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"	10	0,62	2,33	6,25	48,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>393</i>	<i>12,37</i>	<i>19,02</i>	<i>64,55</i>	<i>478,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>393</i>	<i>12,37</i>	<i>19,02</i>	<i>64,55</i>	<i>478,78</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	70	9,80	15,54	9,80	217,84	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>489</i>	<i>12,51</i>	<i>15,95</i>	<i>38,56</i>	<i>348,24</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>489</i>	<i>12,51</i>	<i>15,95</i>	<i>38,56</i>	<i>348,24</i>	
День 5							
Завтрак	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.
	Печенье "Сливочное"	13	0,95	1,98	8,76	56,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>423</i>	<i>18,74</i>	<i>36,19</i>	<i>68,39</i>	<i>674,68</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>423</i>	<i>18,74</i>	<i>36,19</i>	<i>68,39</i>	<i>674,68</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	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>		<i>459</i>	<i>13,31</i>	<i>22,53</i>	<i>79,72</i>	<i>575,54</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>459</i>	<i>13,31</i>	<i>22,53</i>	<i>79,72</i>	<i>575,54</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.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	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>503</i>	<i>18,51</i>	<i>27,72</i>	<i>94,79</i>	<i>706,78</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>503</i>	<i>18,51</i>	<i>27,72</i>	<i>94,79</i>	<i>706,78</i>	
День 3							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>414</i>	<i>15,82</i>	<i>32,96</i>	<i>66,72</i>	<i>624,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>414</i>	<i>15,82</i>	<i>32,96</i>	<i>66,72</i>	<i>624,10</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	70	8,31	11,57	11,76	184,52	ТТК №25
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) или овощи натуральные свежие (помидоры)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
		40	0,44	0,08	1,52	8,80	№71-2015г.
	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>445</i>	<i>15,06</i>	<i>17,06</i>	<i>85,58</i>	<i>556,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>445</i>	<i>15,06</i>	<i>17,06</i>	<i>85,58</i>	<i>556,70</i>	

День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	30	2,10	3,30	14,10	94,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>480</i>	<i>23,25</i>	<i>15,17</i>	<i>71,69</i>	<i>516,06</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>480</i>	<i>23,25</i>	<i>15,17</i>	<i>71,69</i>	<i>516,06</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Голень цыплёнка отварная	90	21,78	15,84	0,18	230,40	ТТК №85
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>28,13</i>	<i>19,55</i>	<i>48,44</i>	<i>481,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>28,13</i>	<i>19,55</i>	<i>48,44</i>	<i>481,80</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>470</i>	<i>11,36</i>	<i>18,07</i>	<i>65,89</i>	<i>474,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>470</i>	<i>11,36</i>	<i>18,07</i>	<i>65,89</i>	<i>474,40</i>	
День 3							
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	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>		<i>449</i>	<i>12,21</i>	<i>22,88</i>	<i>70,53</i>	<i>532,28</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>449</i>	<i>12,21</i>	<i>22,88</i>	<i>70,53</i>	<i>532,28</i>	
День 4							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,30	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,65	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>23,29</i>	<i>16,70</i>	<i>65,10</i>	<i>500,86</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>435</i>	<i>23,29</i>	<i>16,70</i>	<i>65,10</i>	<i>500,86</i>	
День 5							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пирожное бисквитное "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>455</i>	<i>15,57</i>	<i>27,38</i>	<i>81,06</i>	<i>633,66</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>455</i>	<i>15,57</i>	<i>27,38</i>	<i>81,06</i>	<i>633,66</i>	
Среднее значение за период		453	17,48	23,01	70,50	558,98	

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.