

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	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>14,89</i>	<i>20,10</i>	<i>61,52</i>	<i>494,55</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>16,71</i>	<i>22,87</i>	<i>72,36</i>	<i>571,35</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Бутерброд с сыром	10/3/20	3,94	5,73	10,84	112,20	№3-2015г.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120/8	7,08	7,64	31,89	224,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>626</i>	<i>14,86</i>	<i>16,39</i>	<i>66,38</i>	<i>485,40</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>849</i>	<i>16,68</i>	<i>19,16</i>	<i>77,22</i>	<i>562,20</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,45</i>	<i>16,48</i>	<i>61,43</i>	<i>453,61</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,28</i>	<i>19,25</i>	<i>72,27</i>	<i>530,41</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№45-2015г.
		40	0,28	0,04	0,76	4,80	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		655	11,83	20,58	41,91	411,40	
		595	10,80	17,37	36,21	355,80	
<i>Итого за день</i>		878	13,65	23,36	52,75	488,20	
		818	12,62	20,15	47,05	432,60	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	20	0,22	0,04	0,76	4,40	№71-2015г.
		5	0,10	0,15	0,49	3,68	№306-2015г.
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		580	12,06	13,90	37,86	334,10	
		565	11,95	14,01	37,59	333,38	
<i>Итого за день</i>		803	13,89	16,68	48,70	410,90	
		788	13,77	16,78	48,43	410,18	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	35	4,15	5,79	5,88	92,26	ТТК №25
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,30</i>	<i>13,28</i>	<i>65,74</i>	<i>447,86</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,13</i>	<i>16,05</i>	<i>76,58</i>	<i>524,66</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	30	5,28	1,86	1,14	42,60	ТТК №16
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>17,05</i>	<i>13,05</i>	<i>65,58</i>	<i>458,50</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>18,87</i>	<i>15,83</i>	<i>76,42</i>	<i>535,30</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>17,37</i>	<i>15,99</i>	<i>66,41</i>	<i>488,90</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>878</i>	<i>19,19</i>	<i>18,76</i>	<i>77,25</i>	<i>565,70</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>21,81</i>	<i>15,46</i>	<i>65,11</i>	<i>499,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>893</i>	<i>23,63</i>	<i>18,23</i>	<i>75,95</i>	<i>576,75</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,49</i>	<i>15,43</i>	<i>63,32</i>	<i>452,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,31</i>	<i>18,21</i>	<i>74,16</i>	<i>528,95</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	9,12	76,00	№136-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>11,80</i>	<i>15,45</i>	<i>39,99</i>	<i>364,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>878</i>	<i>13,62</i>	<i>18,22</i>	<i>50,83</i>	<i>440,80</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	25	8,60	1,90	3,30	64,58	ТТК №18
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>19,51</i>	<i>12,96</i>	<i>63,22</i>	<i>457,68</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>868</i>	<i>21,33</i>	<i>15,74</i>	<i>74,06</i>	<i>534,48</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	30	4,20	6,66	4,20	93,36	ТТК №26
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>12,90</i>	<i>17,02</i>	<i>55,27</i>	<i>432,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>14,73</i>	<i>19,80</i>	<i>66,11</i>	<i>509,61</i>	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>13,93</i>	<i>20,69</i>	<i>47,94</i>	<i>439,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>833</i>	<i>15,75</i>	<i>23,46</i>	<i>58,78</i>	<i>516,75</i>	

День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/20	1,62	2,78	10,84	75,80	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>223</i>	<i>1,82</i>	<i>2,78</i>	<i>10,84</i>	<i>76,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	40	6,13	3,31	6,83	81,60	ТТК №103
	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	№302-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>675</i>	<i>17,75</i>	<i>14,41</i>	<i>71,46</i>	<i>495,65</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>898</i>	<i>19,57</i>	<i>17,18</i>	<i>82,30</i>	<i>572,45</i>	
Среднее значение за период		872	16,89	18,85	69,05	524,57	

*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 блюда.