**Утверждено Согласовано**

**генеральным директором директором**

**АО «Государственный комбинат питания» Воронокской СОШ**

**Г.А.Пановым Буторовой Д.М.**

 (фамилия, имя, отчество)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 (подпись) (подпись)

М.П. М.П.

**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 |
| Неделя 1 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 10/3/25 | 4,34 | 5,88 | 13,54 | 126,20 | №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. |
| *Итого за завтрак* |   | *10,37* | *13,12* | *71,42* | *447,20* |   |
| *Итого за день* |  | *10,37* | *13,12* | *71,42* | *447,20* |   |
| День 2 |
| Завтрак | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе минтая припущенное | 35 | 5,67 | 0,39 | 0,00 | 26,25 | №227-2015г. |
| Картофель тушёный по-домашнему | 150 | 2,55 | 5,25 | 19,20 | 134,10 | ТТК №13 |
|  *или пюре картофельное* | *170* | *3,47* | *5,44* | *23,16* | *155,55* | №312-2015г. |
| 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 |
| *Итого за завтрак* |   | *13,69* | *11,19* | *63,02* | *417,15* |   |
|   | *14,61* | *11,38* | *66,98* | *438,60* |   |
| *Итого за день* |   | *13,69* | *11,19* | *63,02* | *417,15* |   |
|  | *14,61* | *11,38* | *66,98* | *438,60* |   |
| День 3 |
| Завтрак | Плов "Школьный" из филе 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 "Молочное" | 10 | 0,71 | 1,51 | 6,77 | 43,50 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *16,50* | *15,89* | *55,31* | *429,80* |   |
| *Итого за день* |  | *16,50* | *15,89* | *55,31* | *429,80* |   |
| День 4 |
| Завтрак | 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. |
|  *или Мясо тушёное (свинина)* | *20/20* | *4,23* | *11,27* | *1,02* | *122,00* | №256-2015г |
| 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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *16,23* | *22,67* | *73,56* | *568,80* |   |
|  | *16,21* | *22,67* | *73,43* | *567,20* |   |
| *Итого за день* |  | *16,23* | *22,67* | *73,56* | *568,80* |   |
|  | *16,21* | *22,67* | *73,43* | *567,20* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Котлета из кур п/ф | 50 | 7,60 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | ТТК №93 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | №309-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Печенье "Овсяное" | 17 | 1,02 | 3,13 | 10,69 | 74,97 | ПР |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,86 | 0,13 | 4,52 | 22,80 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *15,07* | *18,89* | *64,32* | *487,22* |   |
| *Итого за день* |   | *15,07* | *18,89* | *64,32* | *487,22* |   |

|  |
| --- |
| Неделя 2 |
| День 1 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 10/3/25 | 4,34 | 5,88 | 13,54 | 126,20 | №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. |
| *Итого за завтрак* |  | *10,37* | *13,12* | *71,42* | *447,20* |   |
| *Итого за день* |  | *10,37* | *13,12* | *71,42* | *447,20* |   |
| День 2 |
| Завтрак | Плов из свинины | 40/80 | 10,10 | 22,54 | 20,71 | 326,40 | №265-2015г. |
| Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,00 | 26,56 | 106,80 | №387-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *11,51* | *22,73* | *54,05* | *467,40* |   |
| *Итого за день* |  | *11,51* | *22,73* | *54,05* | *467,40* |   |
| День 3 |
| Завтрак | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 20/20 | 6,24 | 3,36 | 1,32 | 60,48 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 140 | 8,02 | 5,69 | 36,07 | 227,50 | №302-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *17,43* | *14,18* | *70,10* | *485,93* |   |
| *Итого за день* |  | *17,43* | *14,18* | *70,10* | *485,93* |   |
| День 4 |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему (свинина) | 40/100 | 9,84 | 23,60 | 13,26 | 306,40 | №259-2015г. |
| Напиток "Витаминка" | 200 | 0,50 | 0,00 | 22,80 | 93,10 | ТТК №27 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *12,06* | *23,86* | *45,10* | *445,10* |   |
| *Итого за день* |  | *12,06* | *23,86* | *45,10* | *445,10* |   |

|  |
| --- |
| День 5 |
| Завтрак | Пельмени мясные отварные с маслом | 100/2 | 6,07 | 10,85 | 19,83 | 201,25 | №392-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *7,43* | *11,07* | *41,61* | *295,45* |   |
| Завтрак (2-й вариант) | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета из кур п/ф | 50 | 7,60 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | ТТК №93 |
| Капуста тушёная свежая  | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | №203-2015г. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |  | *16,93* | *20,47* | *57,29* | *493,57* |   |
| *Итого за день* |  | *7,43* | *11,07* | *41,61* | *295,45* |   |
| *Итого за день (2-й вариант)* |  | *16,93* | *20,47* | *57,29* | *493,57* |   |
| Среднее значение за период |   | *13,07* | *16,67* | *60,99* | *449,13* |   |
|   | *13,15* | *16,69* | *61,37* | *451,11* |   |
| Среднее значение за период (2-й вариант) |   | *14,02* | *17,61* | *62,56* | *468,94* |   |
|   | *14,11* | *17,63* | *62,94* | *470,92* |   |
| **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.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |