**Утверждено Согласовано**

**генеральным директором директором**

**АО «Государственный комбинат питания»**

 **МБОУ «Левенская ООШ»**

**Г.А.Пановым \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 (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 | 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. |
| Кисель из варенья | 200 | 0,10 | 0,07 | 29,83 | 117,40 | №360-2015г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *9,61* | *5,90* | *55,81* | *311,95* |   |
|   | *10,54* | *6,09* | *59,78* | *333,40* |   |
| *Итого за день* |   | *9,61* | *5,90* | *55,81* | *311,95* |   |
|  | *10,54* | *6,09* | *59,78* | *333,40* |   |
| 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 | Гуляш из свинины | 25/25 | 5,32 | 14,10 | 1,45 | 154,50 | №260-2015г. |
|  *или Мясо тушёное (свинина)* | *25/25* | *5,29* | *14,09* | *1,28* | *152,50* | №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* |   | *15,28* | *20,40* | *61,87* | *492,45* |   |
|  | *15,25* | *20,39* | *61,70* | *490,45* |   |
| *Итого за день* |  | *15,28* | *20,40* | *61,87* | *492,45* |   |
|  | *15,25* | *20,39* | *61,70* | *490,45* |   |

|  |
| --- |
| 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 | Филе цыплёнка тушёное | 25/25 | 7,80 | 4,20 | 1,65 | 75,60 | 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. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,72 | 0,26 | 9,04 | 45,60 | ПР |
| *Итого за завтрак* |   | *18,19* | *10,57* | *64,33* | *424,95* |   |
| *Итого за день* |  | *18,19* | *10,57* | *64,33* | *424,95* |   |
| 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 | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за завтрак* |  | *12,92* | *23,99* | *49,62* | *467,90* |   |
| *Итого за день* |  | *12,92* | *23,99* | *49,62* | *467,90* |   |
| 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) | Котлета из кур п/ф | 50 | 7,60 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | ТТК №93 |
| Капуста тушёная свежая  | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | №203-2015г. |
| 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 | ПР |
| *Итого за завтрак (2-й вариант)* |  | *13,35* | *16,37* | *50,36* | *402,05* |   |
| *Итого за день* |  | *7,43* | *11,07* | *41,61* | *295,45* |   |
| *Итого за день (2-й вариант)* |  | *13,35* | *16,37* | *50,36* | *402,05* |   |
| Среднее значение за период |   | *12,72* | *15,57* | *58,98* | *427,15* |   |
|   | *12,81* | *15,59* | *59,36* | *429,10* |   |
| Среднее значение за период (2-й вариант) |   | *13,32* | *16,10* | *59,85* | *437,81* |   |
|   | *13,41* | *16,12* | *60,23* | *439,76* |   |
| **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. |