

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 4

Г.М. Бешанова

(фамилия, имя, отчество)



(подпись)

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией
«дети участников специальной военной операции» (ДУСВО) в
общеобразовательных учреждениях
на период 2025-2026 учебного года**

Дата подписания « 25 » декабря 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	25/14/28	8,69	10,52	15,50	193,61	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>473</i>	<i>13,97</i>	<i>17,87</i>	<i>58,11</i>	<i>450,81</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	№15-2015г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/5	5,20	6,60	27,60	190,60	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Батон	27	2,16	0,81	14,58	75,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>501</i>	<i>12,61</i>	<i>15,06</i>	<i>73,08</i>	<i>480,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>473</i>	<i>13,97</i>	<i>17,87</i>	<i>58,11</i>	<i>450,81</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>501</i>	<i>12,61</i>	<i>15,06</i>	<i>73,08</i>	<i>480,30</i>	
День 2							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	40	9,40	3,96	1,52	79,40	ТТК №15
	<i>или филе минтая запечённое</i>	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>15,98</i>	<i>10,59</i>	<i>67,60</i>	<i>429,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>435</i>	<i>15,98</i>	<i>10,59</i>	<i>67,60</i>	<i>429,50</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром	120/27	21,76	18,75	39,76	405,75	№223-2015г.
	<i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	130/28	14,88	14,45	52,96	392,71	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>347</i>	<i>21,83</i>	<i>18,77</i>	<i>54,76</i>	<i>465,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>347</i>	<i>21,83</i>	<i>18,77</i>	<i>54,76</i>	<i>465,75</i>	

День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№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.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>465</i>	<i>20,39</i>	<i>31,81</i>	<i>67,54</i>	<i>638,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>465</i>	<i>20,39</i>	<i>31,81</i>	<i>67,54</i>	<i>638,85</i>	
День 5							
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.
	Макаронные изделия отварные с сыром	120/6/6	5,98	6,63	25,58	186,24	№204-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>462</i>	<i>14,76</i>	<i>23,00</i>	<i>71,43</i>	<i>550,84</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>430</i>	<i>17,17</i>	<i>25,48</i>	<i>72,75</i>	<i>585,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>462</i>	<i>14,76</i>	<i>23,00</i>	<i>71,43</i>	<i>550,84</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>430</i>	<i>17,17</i>	<i>25,48</i>	<i>72,75</i>	<i>585,90</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса)	40	5,12	8,88	0,60	102,80	№353-2021г.
	Омлет натуральный	53	5,35	5,98	0,96	79,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>377</i>	<i>14,82</i>	<i>18,47</i>	<i>46,02</i>	<i>409,70</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№209-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	40	5,12	8,88	0,60	102,80	№353-2021г.
	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.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>449</i>	<i>13,64</i>	<i>18,89</i>	<i>67,77</i>	<i>495,76</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>377</i>	<i>14,82</i>	<i>18,47</i>	<i>46,02</i>	<i>409,70</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>449</i>	<i>13,64</i>	<i>18,89</i>	<i>67,77</i>	<i>495,76</i>	
День 2							
Завтрак	Гречка по-купечески со свиной	50/125	14,70	36,00	20,90	467,00	ТТК №127
	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>415</i>	<i>18,21</i>	<i>36,54</i>	<i>53,98</i>	<i>618,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>415</i>	<i>18,21</i>	<i>36,54</i>	<i>53,98</i>	<i>618,20</i>	
День 3							
Завтрак	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	70	9,80	15,54	9,80	217,84	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>432</i>	<i>16,89</i>	<i>20,18</i>	<i>61,91</i>	<i>496,74</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>432</i>	<i>16,89</i>	<i>20,18</i>	<i>61,91</i>	<i>496,74</i>	
День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415</i>	<i>14,71</i>	<i>26,15</i>	<i>65,36</i>	<i>557,12</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>415</i>	<i>14,71</i>	<i>26,15</i>	<i>65,36</i>	<i>557,12</i>	

День 5

Завтрак	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	16/26	2,86	2,84	17,74	109,28	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>447</i>	<i>11,99</i>	<i>12,75</i>	<i>76,57</i>	<i>470,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>447</i>	<i>11,99</i>	<i>12,75</i>	<i>76,57</i>	<i>470,88</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макаронные отварные с сыром	140/7/10	7,67	8,62	29,85	228,20	№204-2015г.
	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>447</i>	<i>16,73</i>	<i>21,11</i>	<i>63,13</i>	<i>509,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>447</i>	<i>16,73</i>	<i>21,11</i>	<i>63,13</i>	<i>509,90</i>	
День 2							
Завтрак	Котлета из свинины	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>435</i>	<i>14,23</i>	<i>23,72</i>	<i>76,54</i>	<i>578,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>435</i>	<i>14,23</i>	<i>23,72</i>	<i>76,54</i>	<i>578,90</i>	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	120/27	21,76	18,75	39,76	405,75	№223-2015г.
		130/28	14,88	14,45	52,96	392,71	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>347</i>	<i>21,83</i>	<i>18,77</i>	<i>54,76</i>	<i>465,75</i>
<i>Итого за день</i>		<i>347</i>	<i>21,83</i>	<i>18,77</i>	<i>54,76</i>	<i>465,75</i>	
День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	№295-2015г.
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№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
<i>Итого за завтрак</i>		<i>420</i>	<i>15,42</i>	<i>18,75</i>	<i>57,13</i>	<i>458,90</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>420</i>	<i>15,42</i>	<i>18,75</i>	<i>57,13</i>	<i>458,90</i>	
День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	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.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>466</i>	<i>25,52</i>	<i>17,00</i>	<i>79,60</i>	<i>576,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>466</i>	<i>25,52</i>	<i>17,00</i>	<i>79,60</i>	<i>576,48</i>	
Среднее значение за период		426	17,15	21,03	63,63	511,89	
Среднее значение за период (2-й вариант)		430	17,14	21,04	66,16	521,93	

Составлено на основании:

— Единого сборника технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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.