

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано
директором
школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 кл с категорией ОВЗ и/или дети-инвалиды
с сахарным диабетом
в общеобразовательных учреждениях
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 28 » декабря 2023 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 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 пшённная	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	ПП
<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	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>16,26</i>	<i>19,37</i>	<i>62,50</i>	<i>502,00</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>863</i>	<i>18,08</i>	<i>22,14</i>	<i>73,34</i>	<i>578,80</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	ПП
<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>		<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.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	3,69	8,85	4,97	114,90	№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>		<i>590</i>	<i>9,29</i>	<i>14,38</i>	<i>33,79</i>	<i>312,70</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>813</i>	<i>11,11</i>	<i>17,16</i>	<i>44,63</i>	<i>389,50</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.
	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>		<i>550</i>	<i>11,58</i>	<i>12,36</i>	<i>36,74</i>	<i>313,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>773</i>	<i>13,41</i>	<i>15,14</i>	<i>47,58</i>	<i>390,30</i>	

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	ПП
<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	ПП
<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</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 со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	№82-2015г.
	Котлета из свинины	30	4,04	8,35	4,25	109,20	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>620</i>	<i>15,19</i>	<i>19,62</i>	<i>57,44</i>	<i>477,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>843</i>	<i>17,02</i>	<i>22,40</i>	<i>68,28</i>	<i>554,10</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	20/20	6,24	3,36	1,32	60,48	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>20,25</i>	<i>14,62</i>	<i>64,78</i>	<i>484,83</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>22,07</i>	<i>17,39</i>	<i>75,62</i>	<i>561,63</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 "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>660</i>	<i>13,18</i>	<i>15,43</i>	<i>62,99</i>	<i>449,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>15,01</i>	<i>18,21</i>	<i>73,83</i>	<i>526,25</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.
	Плов из свинины	25/50	6,31	14,09	12,95	204,00	№265-2015г.
	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>		<i>560</i>	<i>11,86</i>	<i>17,37</i>	<i>45,64</i>	<i>398,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>783</i>	<i>13,69</i>	<i>20,14</i>	<i>56,47</i>	<i>475,60</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	25	4,40	1,55	0,95	35,50	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>15,31</i>	<i>12,61</i>	<i>60,87</i>	<i>428,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>868</i>	<i>17,13</i>	<i>15,39</i>	<i>71,71</i>	<i>505,40</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 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	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>12,51</i>	<i>15,91</i>	<i>54,90</i>	<i>419,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>878</i>	<i>14,33</i>	<i>18,69</i>	<i>65,74</i>	<i>496,75</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	ПП
<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 со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	40	5,01	3,04	5,97	71,47	ТТК №22
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>665</i>	<i>15,47</i>	<i>14,70</i>	<i>64,01</i>	<i>459,42</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>888</i>	<i>17,29</i>	<i>17,47</i>	<i>74,85</i>	<i>536,22</i>	
Среднее значение за период		856	16,06	18,77	67,23	512,87	

*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 блюд.