

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

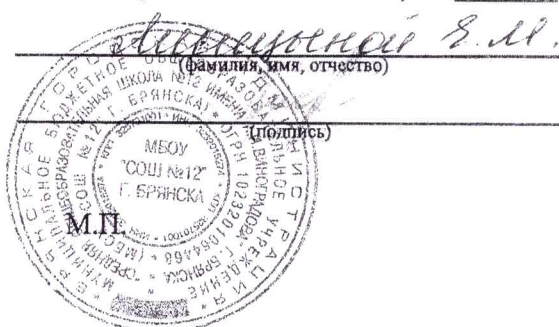
Г.А.Пановым



Согласовано

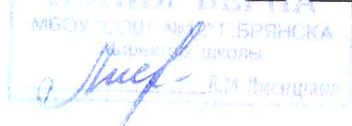
директором

школы (лицея, гимназии) № 12



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 « 31 » августа 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		660	14,89	20,10	61,52	494,55	
Итого за день		883	16,71	22,87	72,36	571,35	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		626	14,86	16,39	66,38	485,40	
Итого за день		849	16,68	19,16	77,22	562,20	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		660	13,45	16,48	61,43	453,61	
Итого за день		883	15,28	19,25	72,27	530,41	

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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* или овощи натуральные свежие (огурцы)	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
Итого за обед		655	11,83	20,58	41,91	411,40	
		595	10,80	17,37	36,21	355,80	
Итого за день		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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	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
Итого за обед		580	12,06	13,90	37,86	334,10	
		565	11,95	14,01	37,59	333,38	
Итого за день		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>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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>	660	13,30	13,28	65,74	447,86	
<i>Итого за день</i>		883	15,13	16,05	76,58	524,66	

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>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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>	660	17,05	13,05	65,58	458,50	
<i>Итого за день для бюджета</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
<i>Итого за день</i>		883	18,87	15,83	76,42	535,30	

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>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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>	655	17,37	15,99	66,41	488,90	
<i>Итого за день для бюджета</i>		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
<i>Итого за день</i>		878	19,19	18,76	77,25	565,70	

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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		670	21,81	15,46	65,11	499,95	
Итого за день		893	23,63	18,23	75,95	576,75	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		660	13,49	15,43	63,32	452,15	
Итого за день		883	15,31	18,21	74,16	528,95	

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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		655	11,80	15,45	39,99	364,00	
Итого за день		878	13,62	18,22	50,83	440,80	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		645	19,51	12,96	63,22	457,68	
Итого за день		868	21,33	15,74	74,06	534,48	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		660	12,90	17,02	55,27	432,81	
Итого за день		883	14,73	19,80	66,11	509,61	
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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		610	13,93	20,69	47,94	439,95	
Итого за день		833	15,75	23,46	58,78	516,75	

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.
Итого за завтрак		223	1,82	2,78	10,84	76,80	
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
Итого за обед		675	17,75	14,41	71,46	495,65	
Итого за день		898	19,57	17,18	82,30	572,45	
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, 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 рецептов блюд 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.