

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано
директором
МБОУ Вадьковская СОШ
Цыганковой И.Ю.

фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для индивидуального питания учащихся 5-11 классов
с категориями «дети с ограниченными возможностями здоровья» (двухразовое
питание)
и «дети-инвалиды» (одноразовое питание)
с заболеванием сахарный диабет
на период 2023-2024 учебного года
(двухразовое питание за счёт бюджетных средств)**

Дата подписания « 31 » августа 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	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</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	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	№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>14,85</i>	<i>23,70</i>	<i>53,94</i>	<i>496,97</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>16,91</i>	<i>26,56</i>	<i>66,40</i>	<i>582,17</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Запеканка из творога с маслом сливочным	60/3	10,50	11,42	9,93	184,20	№223-2015г.
	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>16,05</i>	<i>14,70</i>	<i>42,62</i>	<i>379,00</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,79</i>	<i>16,24</i>	<i>54,50</i>	<i>452,52</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	35	4,90	7,77	4,90	108,92	ТТК №26
	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>16,30</i>	<i>18,98</i>	<i>68,32</i>	<i>515,07</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,36</i>	<i>21,84</i>	<i>80,78</i>	<i>600,27</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	90	1,18	2,92	5,82	54,36	№45-2015г.
		25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.
	Суп с крупой (перловая)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	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>11,06</i>	<i>25,68</i>	<i>26,53</i>	<i>382,01</i>	
			<i>10,05</i>	<i>22,79</i>	<i>21,19</i>	<i>330,65</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>13,79</i>	<i>27,23</i>	<i>38,41</i>	<i>455,53</i>	
			<i>12,79</i>	<i>24,33</i>	<i>33,07</i>	<i>404,17</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	30	5,02	5,50	3,94	86,40	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,27	3,18	23,24	134,64	№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>12,14</i>	<i>14,61</i>	<i>47,33</i>	<i>379,49</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>14,21</i>	<i>17,48</i>	<i>59,79</i>	<i>464,69</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	40	4,75	6,61	6,72	105,44	ТТК №25
	Капуста припущенная	150	2,82	2,63	6,84	57,00	№136-2015г
	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>13,12</i>	<i>12,52</i>	<i>46,25</i>	<i>357,24</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,86</i>	<i>14,07</i>	<i>58,13</i>	<i>430,76</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Филе горбуши запечённое	30	7,05	2,97	1,14	59,55	ТТК №15
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,63	0,25	8,59	43,32	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>13,23</i>	<i>12,76</i>	<i>34,16</i>	<i>311,52</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,29</i>	<i>15,62</i>	<i>46,62</i>	<i>396,72</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Запеканка из творога с маслом сливочным	60/5	10,52	12,87	9,95	197,40	№223-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>17,50</i>	<i>18,33</i>	<i>33,27</i>	<i>380,85</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>20,23</i>	<i>19,88</i>	<i>45,15</i>	<i>454,37</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	25/25	7,80	4,20	1,65	75,60	ТТК №48
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	№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>16,37</i>	<i>14,02</i>	<i>53,79</i>	<i>415,97</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,44</i>	<i>16,89</i>	<i>66,25</i>	<i>501,17</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>17,06</i>	<i>20,02</i>	<i>67,29</i>	<i>523,55</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,79</i>	<i>21,57</i>	<i>79,17</i>	<i>597,07</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	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	17	1,46	0,22	7,68	38,76	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>17,64</i>	<i>14,54</i>	<i>55,84</i>	<i>438,76</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>19,71</i>	<i>17,41</i>	<i>68,30</i>	<i>523,96</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	30	10,32	2,28	3,96	77,49	ТТК №18
	Картофель тушёный подомашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>15,63</i>	<i>11,66</i>	<i>34,15</i>	<i>303,14</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,37</i>	<i>13,20</i>	<i>46,03</i>	<i>376,66</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</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	45	6,07	12,52	6,38	163,80	№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	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>16,05</i>	<i>24,14</i>	<i>59,13</i>	<i>526,35</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>18,12</i>	<i>27,01</i>	<i>71,59</i>	<i>611,55</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	25/25	5,32	14,10	1,45	154,50	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	№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>13,12</i>	<i>23,21</i>	<i>49,93</i>	<i>467,47</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>15,86</i>	<i>24,75</i>	<i>61,81</i>	<i>540,99</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПП
<i>Итого за обед</i>			<i>11,68</i>	<i>11,76</i>	<i>42,88</i>	<i>333,42</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>13,75</i>	<i>14,62</i>	<i>55,34</i>	<i>418,62</i>	
Среднее значение за период			17,16	19,62	59,88	493,80	
			17,10	19,43	59,53	490,38	

*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 блюда.