

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 1

А.В.Шарыченковым



(Фамилия, имя, отчество)

(подпись)

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся в 5-11 кл (с льготной категорией ОВЗ или дети-инвалиды с
сахарным диабетом)**

**общеобразовательных учреждений г.Дятьково и Дятьковского района
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 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	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	<i>Итого за обед</i>	<i>690</i>	<i>18,75</i>	<i>25,11</i>	<i>70,96</i>	<i>593,45</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>909</i>	<i>20,18</i>	<i>28,46</i>	<i>79,11</i>	<i>662,85</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из свинины	25/25	5,32	14,10	1,45	154,50	№260-2015г.
	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>	<i>680</i>	<i>19,04</i>	<i>23,41</i>	<i>70,52</i>	<i>581,65</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>899</i>	<i>20,47</i>	<i>26,76</i>	<i>78,67</i>	<i>651,05</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</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 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
	<i>Итого за обед</i>	<i>665</i>	<i>14,15</i>	<i>17,59</i>	<i>62,13</i>	<i>469,17</i>	
	<i>Итого за день</i>	<i>884</i>	<i>15,59</i>	<i>20,94</i>	<i>70,28</i>	<i>538,57</i>	

День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	12	0,35	0,33	0,69	7,10	№306-2015г.
		35	0,25	0,04	0,67	4,20	№71-2015г.
	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>597</i>	<i>12,89</i>	<i>23,49</i>	<i>37,20</i>	<i>423,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>816</i>	<i>14,32</i>	<i>26,84</i>	<i>45,35</i>	<i>492,70</i>	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	25	8,60	1,90	3,30	64,58	ТТК №18
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>21,78</i>	<i>13,30</i>	<i>66,43</i>	<i>481,48</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>874</i>	<i>23,21</i>	<i>16,65</i>	<i>74,59</i>	<i>550,88</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	№97-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№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	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>665</i>	<i>14,77</i>	<i>15,81</i>	<i>62,61</i>	<i>461,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>884</i>	<i>16,20</i>	<i>19,16</i>	<i>70,77</i>	<i>531,00</i>	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	35	8,23	3,47	1,33	69,48	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	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>		<i>660</i>	<i>16,02</i>	<i>13,67</i>	<i>46,06</i>	<i>381,73</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>879</i>	<i>17,46</i>	<i>17,02</i>	<i>54,22</i>	<i>451,13</i>	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	35	4,62	9,94	5,53	129,50	ТТК №104
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	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>		<i>665</i>	<i>15,99</i>	<i>20,46</i>	<i>49,77</i>	<i>459,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>884</i>	<i>17,42</i>	<i>23,81</i>	<i>57,92</i>	<i>529,20</i>	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	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	№305-2015г.
	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>		<i>675</i>	<i>20,19</i>	<i>14,55</i>	<i>60,34</i>	<i>460,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>894</i>	<i>21,62</i>	<i>17,90</i>	<i>68,49</i>	<i>529,75</i>	

День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	4/15	1,23	3,35	8,15	68,40	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>219</i>	<i>1,43</i>	<i>3,35</i>	<i>8,15</i>	<i>69,40</i>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	50	5,93	8,27	8,40	131,80	ТТК №25
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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>		<i>685</i>	<i>13,41</i>	<i>19,75</i>	<i>53,32</i>	<i>450,65</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>904</i>	<i>14,84</i>	<i>23,10</i>	<i>61,47</i>	<i>520,05</i>	
Среднее значение за период		883	18,13	22,06	66,09	545,72	

*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 блюда.