

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

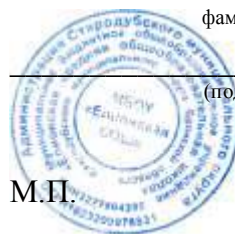


(подпись)

Согласовано

директором

МБОУ «Елионская СОШ»



фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся с категориями «дети с ограниченными возможностями здоровья» и
«дети-инвалиды»
в 5-11 классах общеобразовательных учреждениях
на период 2023-2024 учебного года**

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							
Первый завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или рисовой, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№173-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/15	18,59	15,43	25,00	313,00	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>28,86</i>	<i>26,80</i>	<i>93,60</i>	<i>732,00</i>	
Первый завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или рисовой, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	90	2,90	7,60	28,30	192,80	ТТК №50
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за первый завтрак (2-й вариант)</i>			<i>16,27</i>	<i>21,63</i>	<i>97,85</i>	<i>652,40</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>29,64</i>	<i>28,33</i>	<i>115,37</i>	<i>835,50</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>17,05</i>	<i>23,16</i>	<i>119,62</i>	<i>755,90</i>	
День 2							
Первый завтрак	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая припущенное	90	14,58	0,99	0,00	67,50	№227-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему <i>или пюре картофельное</i>	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>21,31</i>	<i>11,60</i>	<i>56,24</i>	<i>424,20</i>	
			<i>22,02</i>	<i>11,47</i>	<i>58,84</i>	<i>436,50</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>1,09</i>	<i>3,15</i>	<i>25,69</i>	<i>134,97</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>22,40</i>	<i>14,75</i>	<i>81,93</i>	<i>559,17</i>	
			<i>23,11</i>	<i>14,62</i>	<i>84,53</i>	<i>571,47</i>	

День 3							
Первый завтрак	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	ПР
	Плов "Школьный" из филе цыплят	80/200	28,00	28,20	49,00	561,40	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за первый завтрак</i>			32,29	32,92	86,29	770,08	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за второй завтрак</i>			0,78	1,53	21,77	103,50	
<i>Итого за день</i>			33,07	34,45	108,06	873,58	
День 4							
Первый завтрак	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины или Мясо тушёное (свинина)	55/55	11,70	31,01	3,18	339,90	№260-2015г.
		55/55	11,64	30,99	2,82	335,50	№256-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за первый завтрак</i>			26,02	43,19	94,94	879,55	
			25,96	43,17	94,57	875,15	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПР
<i>Итого за второй завтрак</i>			1,09	3,15	25,69	134,97	
<i>Итого за день</i>			27,11	46,34	120,63	1 014,52	
			27,05	46,31	120,27	1 010,12	
День 5							
Первый завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят или котлета из кур п/ф	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
		100	15,20	22,20	15,32	322,00	ТТК №93
	Макаронные изделия отварные	230	8,46	6,92	40,55	258,29	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,79	22,64	130,50	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,55	0,23	8,14	41,04	ПР
<i>Итого за первый завтрак</i>			27,22	29,93	85,12	719,63	
			28,72	32,15	86,65	751,83	
Первый завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
	Котлета из свинины или Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
		90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	220	8,09	6,62	38,79	247,06	№309-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за первый завтрак (2-й вариант)</i>			28,46	38,51	94,08	839,18	
			25,42	34,86	97,32	809,68	

Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>28,00</i>	<i>31,46</i>	<i>106,89</i>	<i>823,13</i>	
			<i>29,50</i>	<i>33,68</i>	<i>108,42</i>	<i>855,33</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>29,24</i>	<i>40,04</i>	<i>115,85</i>	<i>942,68</i>	
			<i>26,20</i>	<i>36,39</i>	<i>119,09</i>	<i>913,18</i>	

Неделя 2							
День 1							
Первый завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или рисовой, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	110/22	13,53	12,03	39,78	321,97	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>23,80</i>	<i>23,40</i>	<i>108,38</i>	<i>740,97</i>	
Первый завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или рисовой, или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№173-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Блинчик со сладкой начинкой п/ф	90	2,90	7,60	28,30	192,80	ТТК №50
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПП
<i>Итого за первый завтрак (2-й вариант)</i>			<i>16,27</i>	<i>21,63</i>	<i>97,85</i>	<i>652,40</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>24,58</i>	<i>24,93</i>	<i>130,15</i>	<i>844,47</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>17,05</i>	<i>23,16</i>	<i>119,62</i>	<i>755,90</i>	
День 2							
Первый завтрак	Икра кабачковая	80	2,18	5,75	11,64	107,04	ПП
	Плов из свинины	80/160	20,19	45,07	41,42	652,80	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>25,03</i>	<i>51,23</i>	<i>81,62</i>	<i>888,24</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>25,81</i>	<i>52,76</i>	<i>103,39</i>	<i>991,74</i>	

День 3							
Первый завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>29,70</i>	<i>20,41</i>	<i>94,01</i>	<i>687,35</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	17	1,02	3,13	10,69	74,97	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>1,09</i>	<i>3,15</i>	<i>25,69</i>	<i>134,97</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>30,79</i>	<i>23,56</i>	<i>119,70</i>	<i>822,32</i>	
День 4							
Завтрак	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	90/225	22,14	53,10	29,84	689,40	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>25,69</i>	<i>54,04</i>	<i>64,74</i>	<i>851,92</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>			<i>26,47</i>	<i>55,57</i>	<i>86,51</i>	<i>955,42</i>	
День 5							
1-й вариант							
Первый завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	180/7	10,95	22,00	35,74	384,69	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за первый завтрак</i>			<i>19,09</i>	<i>27,68</i>	<i>80,83</i>	<i>661,34</i>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день (1-й вариант)</i>			<i>20,58</i>	<i>30,72</i>	<i>109,37</i>	<i>808,34</i>	
2-й вариант							
Первый завтрак	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета из свинины или котлета из кур п/ф	110	14,83	30,60	15,60	400,40	№268-2015г.
		100	15,20	22,20	15,32	322,00	ТТК №93
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП	
<i>Итого за первый завтрак (2-й вариант)</i>			<i>24,78</i>	<i>40,94</i>	<i>68,05</i>	<i>755,50</i>	
			<i>25,15</i>	<i>32,54</i>	<i>67,78</i>	<i>677,10</i>	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром	12/4/20	4,42	7,04	10,85	126,08	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за второй завтрак</i>			<i>4,49</i>	<i>7,06</i>	<i>25,85</i>	<i>186,08</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>			<i>29,26</i>	<i>48,00</i>	<i>93,91</i>	<i>941,58</i>	

		29,63	39,60	93,63	863,18	
Среднее значение за период		26,84	34,29	108,20	852,82	
		27,06	34,49	108,58	856,83	
Среднее значение за период (2-й вариант)		25,82	36,18	106,92	861,28	
		25,62	34,96	107,44	851,28	

*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.