

УТВЕРЖДЕНО
генеральным директором
АО "Государственный комбинат
питания"



Панов Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Директором
МАОУ "Дятьковская городская
гимназия"



Мехедов В.Н.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 клза бюджетные средства, льготной категории и дети
с категорией ОВЗ и дети-инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
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 для льготы	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>335</i>	<i>4,86</i>	<i>4,22</i>	<i>51,73</i>	<i>264,16</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	45	6,07	12,52	6,38	163,80	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>685</i>	<i>16,89</i>	<i>22,96</i>	<i>76,91</i>	<i>589,25</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>335</i>	<i>4,86</i>	<i>4,22</i>	<i>51,73</i>	<i>264,16</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>905</i>	<i>18,38</i>	<i>26,00</i>	<i>105,45</i>	<i>736,25</i>	

День 2							
Завтрак для льготы	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/3	6,05	5,65	32,29	204,80	№181-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>418</i>	<i>7,32</i>	<i>6,12</i>	<i>55,39</i>	<i>306,80</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	10/19	1,56	0,57	16,76	78,20	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	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	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>660</i>	<i>17,76</i>	<i>22,61</i>	<i>80,36</i>	<i>608,15</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>418</i>	<i>7,32</i>	<i>6,12</i>	<i>55,39</i>	<i>306,80</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>889</i>	<i>19,39</i>	<i>23,20</i>	<i>112,12</i>	<i>746,35</i>	

День 3

Завтрак для льготы	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>340</i>	<i>4,98</i>	<i>3,88</i>	<i>42,76</i>	<i>225,82</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалид ов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей- инвалид ов	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
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>665</i>	<i>13,22</i>	<i>18,64</i>	<i>82,12</i>	<i>554,27</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>340</i>	<i>4,98</i>	<i>3,88</i>	<i>42,76</i>	<i>225,82</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>885</i>	<i>14,71</i>	<i>21,68</i>	<i>110,66</i>	<i>701,27</i>	

День 4

Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	135/9/9	7,97	8,60	44,86	288,00	№171-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>378</i>	<i>10,19</i>	<i>8,94</i>	<i>71,16</i>	<i>405,00</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	10/19	1,56	0,57	16,76	78,20	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	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 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 обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>597</i>	<i>12,76</i>	<i>23,51</i>	<i>52,20</i>	<i>482,30</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>378</i>	<i>10,19</i>	<i>8,94</i>	<i>71,16</i>	<i>405,00</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>826</i>	<i>14,39</i>	<i>24,10</i>	<i>83,96</i>	<i>620,50</i>	

День 5

Завтрак для льготы	Макаронны отварные с сыром	100/5/6	5,21	5,82	21,32	158,84	№204-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>351</i>	<i>7,00</i>	<i>6,10</i>	<i>45,36</i>	<i>264,44</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе цыплят	30/75	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>592</i>	<i>18,51</i>	<i>19,43</i>	<i>64,19</i>	<i>514,85</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>351</i>	<i>7,00</i>	<i>6,10</i>	<i>45,36</i>	<i>264,44</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>812</i>	<i>20,00</i>	<i>22,47</i>	<i>92,73</i>	<i>661,85</i>	

Неделя 2

День 1

Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	8,12	3,35	39,97	223,00	№173-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>425</i>	<i>10,19</i>	<i>4,12</i>	<i>68,47</i>	<i>353,00</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	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.
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>635</i>	<i>14,62</i>	<i>15,45</i>	<i>69,56</i>	<i>484,60</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>425</i>	<i>10,19</i>	<i>4,12</i>	<i>68,47</i>	<i>353,00</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>855</i>	<i>16,11</i>	<i>18,49</i>	<i>98,10</i>	<i>631,60</i>	

День 2							
Завтрак для льготы	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>330</i>	<i>4,43</i>	<i>4,15</i>	<i>49,47</i>	<i>252,76</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалид ов	Бутерброд с повидлом	10/19	1,56	0,57	16,76	78,20	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей- инвалид ов	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 с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>660</i>	<i>15,89</i>	<i>13,69</i>	<i>61,06</i>	<i>440,73</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>330</i>	<i>4,43</i>	<i>4,15</i>	<i>49,47</i>	<i>252,76</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>889</i>	<i>17,52</i>	<i>14,28</i>	<i>92,82</i>	<i>578,93</i>	

День 3

Завтрак для льготы	Макароны отварные с сыром	100/5/6	5,21	5,82	21,32	158,84	№204-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>351</i>	<i>7,00</i>	<i>6,10</i>	<i>45,36</i>	<i>264,44</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	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	140	2,89	4,53	13,20	105,14	№321-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>655</i>	<i>15,65</i>	<i>20,15</i>	<i>63,82</i>	<i>511,29</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>351</i>	<i>7,00</i>	<i>6,10</i>	<i>45,36</i>	<i>264,44</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>875</i>	<i>17,14</i>	<i>23,19</i>	<i>92,36</i>	<i>658,29</i>	

День 4							
Завтрак для льготы	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	№312-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	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	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>340</i>	<i>4,98</i>	<i>3,88</i>	<i>42,76</i>	<i>225,82</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей- инвалид ов	Бутерброд с повидлом	10/19	1,56	0,57	16,76	78,20	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей- инвалид ов	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 с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>675</i>	<i>20,06</i>	<i>14,57</i>	<i>75,34</i>	<i>519,35</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>340</i>	<i>4,98</i>	<i>3,88</i>	<i>42,76</i>	<i>225,82</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>229</i>	<i>1,63</i>	<i>0,59</i>	<i>31,76</i>	<i>138,20</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>904</i>	<i>21,69</i>	<i>15,16</i>	<i>107,10</i>	<i>657,55</i>	

День 5							
Завтрак для льготы	Бутерброд с сыром	10/3/23	4,18	5,82	12,46	120,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>236</i>	<i>4,25</i>	<i>5,84</i>	<i>27,46</i>	<i>180,60</i>	
Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов	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	ПР
<i>Итого за Завтрак для бюджета и детей с ОВЗ, детей-инвалидов</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
Обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	45	5,34	7,44	7,56	118,62	ТТК №25
	Картофель тушёный домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	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 обед для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>680</i>	<i>12,69</i>	<i>18,94</i>	<i>67,48</i>	<i>496,47</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>236</i>	<i>4,25</i>	<i>5,84</i>	<i>27,46</i>	<i>180,60</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>220</i>	<i>1,49</i>	<i>3,04</i>	<i>28,54</i>	<i>147,00</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>900</i>	<i>14,18</i>	<i>21,98</i>	<i>96,02</i>	<i>643,47</i>	
Среднее значение за период для льготы		350	6,52	5,33	49,99	274,28	
Среднее значение за период для бюджета		224	1,55	2,06	29,83	143,48	
Среднее значение за период для детей с ОВЗ и детей-инвалидов		874	17,35	21,06	99,13	663,61	

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.