

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

МБОУ Стародубская СОШ №2

Н.В. Качановой

фамилия, имя, отчество)



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 классов с ОВЗ и детей-инвалидов
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 30 » октября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым	100/10	11,55	10,92	32,96	266,70	ТТК №23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		535	24,48	21,17	99,74	679,30	
Завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный	100	10,80	10,90	27,28	240,70	ТТК №23
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40	№380-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		525	23,50	20,46	99,03	666,10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	80/200	19,68	47,20	26,53	612,80	№259-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за обед</i>		770	24,96	52,69	67,51	853,75	
<i>Итого за день</i>		1305	49,43	73,86	167,25	1 533,05	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		1295	48,46	73,15	166,54	1 519,85	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5/35	7,48	10,58	18,97	203,80	№3-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	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	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		525	27,87	42,38	86,51	842,65	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		700	30,19	15,55	90,68	632,88	
<i>Итого за день</i>		1225	58,06	57,94	177,19	1 475,53	

День 3							
Завтрак	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	25	0,51	0,73	2,45	18,40	№306-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушёный по- домашнему или торе картофельное	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
		170	3,47	5,44	23,16	155,55	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		502	18,49	36,21	80,27	723,24	
		522	19,41	36,40	84,23	744,69	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	65	14,26	23,45	2,29	266,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		735	26,73	32,24	83,97	733,84	
<i>Итого за день</i>		1237	45,22	68,44	164,24	1 457,08	
		1257	46,14	68,64	168,21	1 478,53	
День 4							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,44	0,52	18,08	91,20	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		504	29,33	20,54	95,87	686,48	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	60/60	18,72	10,08	3,96	181,44	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	175	10,03	7,11	45,08	284,38	№302-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		785	34,28	22,82	94,10	724,27	
<i>Итого за день</i>		1289	63,61	43,36	189,98	1 410,75	

День 5

Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>22,97</i>	<i>25,81</i>	<i>74,08</i>	<i>620,34</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	120/100	13,92	32,22	23,22	446,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ГП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>615</i>	<i>22,27</i>	<i>38,03</i>	<i>78,94</i>	<i>754,61</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	70	16,38	12,99	0,24	183,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по-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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>23,02</i>	<i>23,58</i>	<i>54,24</i>	<i>519,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1210</i>	<i>45,99</i>	<i>49,39</i>	<i>128,32</i>	<i>1 140,29</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1325</i>	<i>45,29</i>	<i>61,61</i>	<i>133,18</i>	<i>1 274,56</i>	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	№15-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,88	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчики п/ф (вишнёвый джем)	108	3,40	6,40	31,80	199,00	ТТК №50
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>553</i>	<i>15,67</i>	<i>20,14</i>	<i>100,48</i>	<i>648,80</i>	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Мясо отварное (свинина)	65	14,26	23,45	2,29	266,50	№241-2015г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>26,73</i>	<i>32,24</i>	<i>83,97</i>	<i>733,84</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1288</i>	<i>42,40</i>	<i>52,38</i>	<i>184,45</i>	<i>1 382,64</i>	

День 2

Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	<i>или какао с молоком сгущённым</i>	200	3,67	2,60	25,09	138,40	№383-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>30,68</i>	<i>20,50</i>	<i>94,63</i>	<i>685,08</i>	
		<i>500</i>	<i>30,45</i>	<i>20,00</i>	<i>94,11</i>	<i>678,48</i>	
Обед	Суп с крупой (пшено)	250	0,58	4,80	1,72	51,25	№115-2015г.
	Филе цыплёнка отварное	70	16,38	12,99	0,24	183,40	№288-2015г.
	Картофель тушёный по- 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	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>23,02</i>	<i>23,58</i>	<i>54,24</i>	<i>519,95</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1210</i>	<i>53,70</i>	<i>44,09</i>	<i>148,87</i>	<i>1 205,03</i>	
		<i>1210</i>	<i>53,46</i>	<i>43,59</i>	<i>148,35</i>	<i>1 198,43</i>	

День 3

Завтрак	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	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	ГП
	Фрукт свежий*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>585</i>	<i>15,50</i>	<i>21,17</i>	<i>71,86</i>	<i>546,45</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,80	№260-2015г.
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г
	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	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>22,18</i>	<i>45,41</i>	<i>86,03</i>	<i>849,41</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1365</i>	<i>37,68</i>	<i>66,58</i>	<i>157,88</i>	<i>1 395,86</i>	

День 4

Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	70/175	17,22	41,30	23,21	536,20	№259-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>545</i>	<i>22,18</i>	<i>45,71</i>	<i>67,01</i>	<i>771,28</i>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета из свинины	120	16,18	33,38	17,02	436,80	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	190	10,89	7,72	48,95	308,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	0,65	22,60	114,00	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>810</i>	<i>33,93</i>	<i>47,04</i>	<i>125,54</i>	<i>1 070,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1355</i>	<i>56,12</i>	<i>92,75</i>	<i>192,55</i>	<i>1 842,08</i>	

День 5							
Завтрак	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	100	12,67	7,47	14,53	176,27	ТТК №22
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ГП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>505</i>	<i>20,34</i>	<i>15,40</i>	<i>109,41</i>	<i>658,07</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>505</i>	<i>20,34</i>	<i>15,40</i>	<i>109,41</i>	<i>658,07</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ГП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>500</i>	<i>20,27</i>	<i>34,47</i>	<i>86,64</i>	<i>741,06</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Картофель тушёный подомашнему	200	3,40	7,00	25,60	178,80	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Топлёное молоко" в шоколадной глазури	22	1,45	4,80	14,08	104,94	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ГП
<i>Итого за обед</i>		<i>797</i>	<i>31,47</i>	<i>26,26</i>	<i>86,92</i>	<i>719,19</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1302</i>	<i>51,80</i>	<i>41,66</i>	<i>196,32</i>	<i>1 377,26</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1297</i>	<i>51,73</i>	<i>60,73</i>	<i>173,55</i>	<i>1 460,25</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1279</i>	<i>50,40</i>	<i>59,04</i>	<i>170,70</i>	<i>1 421,96</i>	
<i>Среднее значение за период (2-й вариант)</i>		<i>1291</i>	<i>50,30</i>	<i>62,07</i>	<i>169,19</i>	<i>1 443,85</i>	

*фрукт свежий по сезону (мандарин, яблоко, банан, груша и др.); пищевая и энергетическая ценность указана по мандарину, вес фрукта по минимально допустимой норме действующего СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 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.