

Утверждено
генеральным директором
АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано
директором
Стародубской СОШ №2

Н.В. Гайдаровой

фамилия, имя, отчество



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в 5-11 классах:
за счёт бюджетных средств (7,00 рублей);
на льготную категорию малообеспеченные и многодетные (22,00 рубля
бюджетных средств);
двухразовое питание для детей с ОВЗ и детей-инвалидов (82,00 рубля +7,00
рублей
на период 2023-2024 учебного года**

Дата подписания « 31 » октября 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 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	32	2,56	0,96	17,28	89,60	ГП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>432</i>	<i>10,75</i>	<i>4,33</i>	<i>72,25</i>	<i>372,60</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов и детей-инвалидов	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	80/10	9,39	8,74	25,52	218,56	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	ГП
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>515</i>	<i>22,32</i>	<i>18,99</i>	<i>92,30</i>	<i>631,16</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с маслом	2/17	1,38	1,96	9,21	60,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>432</i>	<i>10,75</i>	<i>4,33</i>	<i>72,25</i>	<i>372,60</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>734</i>	<i>23,76</i>	<i>20,97</i>	<i>116,50</i>	<i>751,96</i>	

День 2							
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	ГП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		378	10,19	8,94	71,16	405,00	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с сыром	15/3/30	5,90	7,50	16,24	158,40	№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	ГП
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		513	26,30	39,31	83,78	797,25	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	9/21	1,72	0,63	17,19	81,30	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		230	1,79	0,65	32,19	141,30	
<i>Итого за день для льготы</i>		378	10,19	8,94	71,16	405,00	
<i>Итого за день для бюджета</i>		230	1,79	0,65	32,19	141,30	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		743	28,08	39,96	115,97	938,55	

День 3

Завтрак для льготы	Картофель тушёный домашнему или торе картофельное	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
		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.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		374	5,40	10,63	54,07	333,35	
		394	6,25	10,88	57,87	354,38	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	10	0,21	0,29	0,98	7,36	№306-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Картофель тушёный 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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		487	18,18	35,77	78,80	712,20	
		507	19,10	35,96	82,77	733,65	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с маслом	2/17	1,38	1,96	9,21	60,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для бюджета</i>		219	1,45	1,98	24,21	120,80	
<i>Итого за день для льготы</i>		374	5,40	10,63	54,07	333,35	
		394	6,25	10,88	57,87	354,38	
<i>Итого за день для бюджета</i>		219	1,45	1,98	24,21	120,80	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		706	19,63	37,75	103,01	833,00	
		726	20,55	37,94	106,97	854,45	

День 4

Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая рисовая с маслом и сахаром	120/8/8	3,02	6,22	39,42	225,60	№171-2015г.
	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>366</i>	<i>5,67</i>	<i>6,63</i>	<i>67,98</i>	<i>354,00</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Рис отварной	165	4,02	5,91	40,35	230,67	№304-2015г
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>500</i>	<i>28,73</i>	<i>15,34</i>	<i>88,41</i>	<i>607,32</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	9/21	1,72	0,63	17,19	81,30	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>366</i>	<i>5,67</i>	<i>6,63</i>	<i>67,98</i>	<i>354,00</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>730</i>	<i>30,51</i>	<i>15,99</i>	<i>120,60</i>	<i>748,62</i>	

День 5							
Завтрак для льготы	Макаронны отварные с сыром	120/6/7	6,21	6,93	25,58	189,88	№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	ГП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>353</i>	<i>8,00</i>	<i>7,21</i>	<i>49,62</i>	<i>295,48</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№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 Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>600</i>	<i>21,84</i>	<i>37,62</i>	<i>78,07</i>	<i>745,73</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с маслом	2/17	1,38	1,96	9,21	60,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>353</i>	<i>8,00</i>	<i>7,21</i>	<i>49,62</i>	<i>295,48</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>819</i>	<i>23,28</i>	<i>39,60</i>	<i>102,28</i>	<i>866,53</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак для льготы	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	180	5,33	3,24	38,54	205,20	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	20	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>400</i>	<i>6,60</i>	<i>3,71</i>	<i>61,64</i>	<i>307,20</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Сыр "Российский" (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	№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	ПП
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>545</i>	<i>13,81</i>	<i>17,78</i>	<i>100,48</i>	<i>619,68</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	9/21	1,72	0,63	17,19	81,30	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>400</i>	<i>6,60</i>	<i>3,71</i>	<i>61,64</i>	<i>307,20</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>775</i>	<i>15,60</i>	<i>18,43</i>	<i>132,67</i>	<i>760,98</i>	

День 2

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	ИП
<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>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	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"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ИП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,33	11,30	57,00	ИП
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>480</i>	<i>28,41</i>	<i>18,15</i>	<i>87,53</i>	<i>626,46</i>	
		<i>480</i>	<i>28,18</i>	<i>17,65</i>	<i>87,01</i>	<i>619,86</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	9/21	1,72	0,63	17,19	81,30	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</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>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>710</i>	<i>30,20</i>	<i>18,80</i>	<i>119,72</i>	<i>767,76</i>	
		<i>710</i>	<i>29,96</i>	<i>18,30</i>	<i>119,20</i>	<i>761,16</i>	

День 3

Завтрак для льготы	Макаронны отварные с сыром	120/6/7	6,21	6,93	25,58	189,88	№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	ГП
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>353</i>	<i>8,00</i>	<i>7,21</i>	<i>49,62</i>	<i>295,48</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№309-2015г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ГП
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>630</i>	<i>23,67</i>	<i>38,23</i>	<i>93,51</i>	<i>820,54</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с маслом	2/17	1,38	1,96	9,21	60,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>353</i>	<i>8,00</i>	<i>7,21</i>	<i>49,62</i>	<i>295,48</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>849</i>	<i>25,12</i>	<i>40,21</i>	<i>117,72</i>	<i>941,34</i>	

День 4

Завтрак для льготы	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за завтрак для льготы</i>		<i>270</i>	<i>4,99</i>	<i>11,82</i>	<i>21,63</i>	<i>213,20</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	№52-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№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	ПР
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>550</i>	<i>20,29</i>	<i>42,21</i>	<i>67,00</i>	<i>731,80</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с маслом	2/17	1,38	1,96	9,21	60,80	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>270</i>	<i>4,99</i>	<i>11,82</i>	<i>21,63</i>	<i>213,20</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>219</i>	<i>1,45</i>	<i>1,98</i>	<i>24,21</i>	<i>120,80</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>769</i>	<i>21,73</i>	<i>44,19</i>	<i>91,20</i>	<i>852,60</i>	

День 5

Завтрак для льготы	Каша рассыпчатая рисовая с маслом и сахаром	120/8/8	3,02	6,22	39,42	225,60	№171-2015г.
	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>366</i>	<i>5,67</i>	<i>6,63</i>	<i>67,98</i>	<i>354,00</i>	
Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№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	ПР
<i>Итого за Первый завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>485</i>	<i>19,83</i>	<i>34,06</i>	<i>85,77</i>	<i>732,18</i>	
Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	Бутерброд с повидлом	9/21	1,72	0,63	17,19	81,30	№2-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
<i>Итого за Завтрак для бюджета и второй завтрак для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для льготы</i>		<i>366</i>	<i>5,67</i>	<i>6,63</i>	<i>67,98</i>	<i>354,00</i>	
<i>Итого за день для бюджета</i>		<i>230</i>	<i>1,79</i>	<i>0,65</i>	<i>32,19</i>	<i>141,30</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ и детей-инвалидов</i>		<i>715</i>	<i>21,62</i>	<i>34,71</i>	<i>117,96</i>	<i>873,48</i>	
Среднее значение за период для льготы		367	7,55	7,61	58,71	333,53	
Среднее значение за период для бюджета		225	1,62	1,32	28,20	131,05	
Среднее значение за период для детей с ОВЗ		755	23,95	31,06	113,76	833,48	

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.