

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях  
с категориями дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды  
с заболеванием сахарный диабет  
на период 2022-2023 учебного года  
(двухразовое питание за счёт бюджетных средств)**

Дата подписания « 30 » августа 2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ХЕ (хлебные единицы) 1 ХЕ = 10 г углеводов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.	1
	Котлета из свинины	45	6,07	12,52	6,38	163,80	№268-2015г.	1
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>13,35</i>	<i>22,22</i>	<i>53,38</i>	<i>475,41</i>		<i>5</i>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>15,41</i></b>	<b><i>25,08</i></b>	<b><i>65,84</i></b>	<b><i>560,61</i></b>		<b><i>7</i></b>
<b>День 2</b>								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.	2
	Гуляш из говядины	15/15	4,37	5,04	0,87	66,30	№260-2015г.	0
	Каша рассыпчатая гречневая	50	2,87	2,03	12,88	81,25	№302-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>11,49</i>	<i>10,16</i>	<i>39,66</i>	<i>308,15</i>		<i>4</i>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>14,23</i></b>	<b><i>11,70</i></b>	<b><i>51,54</i></b>	<b><i>381,67</i></b>		<b><i>5</i></b>
<b>День 3</b>								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.	1
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	40	5,60	8,88	5,60	124,48	ТТК №26	1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	№309-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	14	1,20	0,18	6,33	31,92	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>13,80</i>	<i>18,07</i>	<i>46,83</i>	<i>410,64</i>		<i>5</i>
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>15,87</i></b>	<b><i>20,93</i></b>	<b><i>59,29</i></b>	<b><i>495,84</i></b>		<b><i>6</i></b>

День 4								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	90	1,18	2,92	5,82	54,36	№45-2015г.	1
		25	0,18	0,03	0,48	3,00	№71-2015г.	0
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.	1
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/75	7,38	17,70	9,95	229,80	№259-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПП	1
<i>Итого за обед</i>			<i>12,87</i>	<i>25,96</i>	<i>37,80</i>	<i>447,76</i>		<i>4</i>
			<i>11,86</i>	<i>23,06</i>	<i>32,46</i>	<i>396,40</i>		<i>3</i>
<i>Итого за день</i>			<i>15,60</i>	<i>27,51</i>	<i>49,68</i>	<i>521,28</i>		<i>5</i>
			<i>14,60</i>	<i>24,61</i>	<i>44,34</i>	<i>469,92</i>		<i>4</i>
День 5								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) <i>или Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)</i>	50	0,55	0,10	1,90	11,00	№71-2015г.	0
		15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.	0
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.	1
	Плов "Школьный" из цыплят-бройлер	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ГТК №20	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,32	0,35	12,20	61,56	ПП	1
<i>Итого за обед</i>			<i>12,00</i>	<i>13,17</i>	<i>37,47</i>	<i>325,76</i>		<i>4</i>
			<i>11,76</i>	<i>13,51</i>	<i>37,03</i>	<i>325,80</i>		<i>4</i>
<i>Итого за день</i>			<i>14,07</i>	<i>16,04</i>	<i>49,93</i>	<i>410,96</i>		<i>5</i>
			<i>13,83</i>	<i>16,37</i>	<i>49,49</i>	<i>411,00</i>		<i>5</i>

Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.	2
	Котлета "Дальневосточная" из минтая/горбуши и свинины	40	4,75	6,61	6,72	105,44	ТТК №25	1
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.	3
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>12,17</i>	<i>14,36</i>	<i>64,42</i>	<i>447,78</i>		<i>6</i>
<i>Итого за день</i>			<b><i>14,91</i></b>	<b><i>15,90</i></b>	<b><i>76,30</i></b>	<b><i>521,30</i></b>		<b><i>8</i></b>
День 2								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.	1
	Филе горбуши запечённое	30	7,05	2,97	1,14	59,55	ТТК №15	0
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,63	0,25	8,59	43,32	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>13,23</i>	<i>12,76</i>	<i>34,16</i>	<i>311,52</i>		<i>3</i>
<i>Итого за день</i>			<b><i>15,29</i></b>	<b><i>15,62</i></b>	<b><i>46,62</i></b>	<b><i>396,72</i></b>		<b><i>5</i></b>
День 3								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.	2
	Запеканка из творога с маслом сливочным	60/5	10,52	12,87	9,95	197,40	№223-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>17,50</i>	<i>18,33</i>	<i>33,27</i>	<i>380,85</i>		<i>3</i>
<i>Итого за день</i>			<b><i>20,23</i></b>	<b><i>19,88</i></b>	<b><i>45,15</i></b>	<b><i>454,37</i></b>		<b><i>5</i></b>

День 4								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.	1
	Филе цыплёнка тушёное	30/30	9,36	5,04	1,98	90,72	ТТК №48	0
	Макаронные изделия отварные	90	3,31	2,71	15,87	101,07	№309-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>16,09</i>	<i>13,61</i>	<i>35,74</i>	<i>338,84</i>		<i>4</i>
<i>Итого за день</i>			<i>18,16</i>	<i>16,48</i>	<i>48,20</i>	<i>424,04</i>		<i>5</i>
День 5								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.	1
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	40	6,09	8,88	6,13	128,80	№295-2015г.	1
	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	№304-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,46	0,22	7,68	38,76	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>11,96</i>	<i>17,42</i>	<i>47,80</i>	<i>401,63</i>		<i>5</i>
<i>Итого за день</i>			<i>14,69</i>	<i>18,96</i>	<i>59,68</i>	<i>475,15</i>		<i>6</i>

Неделя 3								
День 1								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.	2
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.	0
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.	3
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,46	0,22	7,68	38,76	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>17,64</i>	<i>14,54</i>	<i>55,84</i>	<i>438,76</i>		<i>6</i>
<i>Итого за день</i>			<i>19,71</i>	<i>17,41</i>	<i>68,30</i>	<i>523,96</i>		<i>7</i>
День 2								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.	1
	Филе цыплёнка запечённое	30	10,32	2,28	3,96	77,49	ТТК №18	0
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>17,44</i>	<i>11,93</i>	<i>45,42</i>	<i>368,89</i>		<i>5</i>
<i>Итого за день</i>			<i>20,18</i>	<i>13,48</i>	<i>57,30</i>	<i>442,41</i>		<i>6</i>
День 3								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.	1
	Котлета из свинины	50	6,74	13,91	7,09	182,00	№268-2015г.	1
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	№309-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,55	0,23	8,14	41,04	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>14,80</i>	<i>23,46</i>	<i>44,46</i>	<i>456,65</i>		<i>4</i>
<i>Итого за день</i>			<i>16,86</i>	<i>26,32</i>	<i>56,92</i>	<i>541,85</i>		<i>6</i>

День 4								
Завтрак	Бутерброд с сыром (без масла)	3/22	2,54	1,55	11,88	72,52	№3-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,74</i>	<i>1,55</i>	<i>11,88</i>	<i>73,52</i>		<i>1</i>
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.	1
	Гуляш из свинины или Мясо тушёное (свинина)	20/20	4,26	11,28	1,16	123,60	№260-2015г.	0
		20/20	4,23	11,27	1,02	122,00	№256-2015г.	0
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	№304-2015г.	3
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
Хлеб ржано-пшеничный	23	1,98	0,30	10,40	52,44	ПР	1	
<i>Итого за обед</i>			<i>11,37</i>	<i>20,96</i>	<i>52,88</i>	<i>452,05</i>		<i>5</i>
			<i>11,35</i>	<i>20,96</i>	<i>52,75</i>	<i>450,45</i>		<i>5</i>
<i>Итого за день</i>			<i>14,11</i>	<i>22,51</i>	<i>64,76</i>	<i>525,57</i>		<i>6</i>
			<i>14,08</i>	<i>22,50</i>	<i>64,63</i>	<i>523,97</i>		<i>6</i>
День 5								
Завтрак	Бутерброд с маслом	3/23	1,86	2,87	12,46	84,20	№1-2015г.	1
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
<i>Итого за завтрак</i>			<i>2,06</i>	<i>2,87</i>	<i>12,46</i>	<i>85,20</i>		<i>1</i>
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.	1
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16	0
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.	2
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.	0
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР	1
<i>Итого за обед</i>			<i>11,68</i>	<i>11,76</i>	<i>42,88</i>	<i>333,42</i>		<i>4</i>
<i>Итого за день</i>			<i>13,75</i>	<i>14,62</i>	<i>55,34</i>	<i>418,62</i>		<i>6</i>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>16,20</b>	<b>18,83</b>	<b>56,99</b>	<b>472,96</b>		<b>6</b>
			<b>16,12</b>	<b>18,66</b>	<b>56,60</b>	<b>469,43</b>		<b>6</b>

\*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.