Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

_____

(подпись)

М.П.

Согласовано

директором

МБОУ Вадьковская СОШ

_____Цыганкова И.Ю. _

фамилия, имя, отчество)

_____

(подпись)

М.П.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 5-11 классов, питающихся за счёт бюджетных средств по льготе дети-инвалиды (сахарный диабет) в общеобразовательных учреждениях г.Погар и Погарского района 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							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за первый завтрак		*385*	*11,20*	*9,88*	*51,16*	*338,00*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***600***	***12,53***	***11,49***	***57,06***	***381,84***	
День 2							
Первый завтрак	Филе горбуши запечённое	20	4,70	1,98	0,76	39,70	ТТК №15
	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,26	82,35	№312-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за первый завтрак		*330*	*8,46*	*5,12*	*22,06*	*168,65*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***545***	***9,79***	***6,74***	***27,97***	***212,49***	
День 3							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за первый завтрак		*407*	*9,70*	*11,22*	*53,86*	*355,60*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***622***	***11,03***	***12,84***	***59,76***	***399,44***	
День 4							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за первый завтрак		*385*	*11,20*	*9,88*	*51,16*	*338,00*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***600***	***12,53***	***11,49***	***57,06***	***381,84***	

День 5							
Первый завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	№15-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	105/7	3,25	5,45	23,04	154,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за первый завтрак		*343*	*7,72*	*8,96*	*32,08*	*240,64*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***558***	***9,05***	***10,58***	***37,98***	***284,48***	
День 6							
Первый завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,12	8,65	11,45	143,60	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за первый завтрак		*240*	*5,32*	*8,65*	*11,45*	*144,60*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***455***	***6,65***	***10,27***	***17,35***	***188,44***	

Неделя 2							
День 1							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за первый завтрак		*407*	*9,70*	*11,22*	*53,86*	*355,60*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***622***	***11,03***	***12,84***	***59,76***	***399,44***	
День 2							
Первый завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	№306-2015г.
	или овощи натуральные свежие (огурцы)	*20*	*0,14*	*0,02*	*0,38*	*2,40*	*№71-2015г.*
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого за первый завтрак		*320*	*8,85*	*12,59*	*25,29*	*251,32*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***535***	***10,18***	***14,21***	***31,19***	***295,16***	
День 3							
Первый завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	№15-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	105/7	3,25	5,45	23,04	154,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
Итого за первый завтрак		*343*	*7,72*	*8,96*	*32,08*	*240,64*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***558***	***9,05***	***10,58***	***37,98***	***284,48***	
День 4							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за первый завтрак		*385*	*11,20*	*9,88*	*51,16*	*338,00*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***600***	***12,53***	***11,49***	***57,06***	***381,84***	

День 5							
Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40	№171-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
Итого за первый завтрак		*407*	*9,70*	*11,22*	*53,86*	*355,60*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***622***	***11,03***	***12,84***	***59,76***	***399,44***	
День 6							
Первый завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,12	8,65	11,45	143,60	№3-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за первый завтрак		*240*	*5,32*	*8,65*	*11,45*	*144,60*	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84	№1-2015г.
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00	№685-2004г.
Итого за второй завтрак		*215*	*1,33*	*1,62*	*5,90*	*43,84*	
Итого за день		***455***	***6,65***	***10,27***	***17,35***	***188,44***	
Среднее значение за период для детей-инвалидов		**564**	**10,17**	**11,30**	**43,36**	**316,44**	

Составлено на основании:

— 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.;

— Технико-технологических карт на разработанные блюд.