****

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**для учащихся 5-11 кл с сахарным диабетом (льготная категория ОВЗ и/или дети-инвалиды) в общеобразовательных учреждениях г.Брянска**

**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 | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Биточки рыбные "Диетические" (из минтая) | 40 | 5,87 | 3,09 | 6,40 | 77,33 | ТТК №103 |
| Каша рассыпчатая перловая | 120 | 3,57 | 3,47 | 25,35 | 146,88 | №302-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *640* | *13,98* | *11,90* | *53,21* | *383,36* |   |
| ***Итого за день*** | ***858*** | ***15,40*** | ***14,53*** | ***61,35*** | ***446,16*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Гуляш из свинины | 20/20 | 4,26 | 11,28 | 1,16 | 123,60 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | №302-2015гг |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *620* | *15,11* | *18,56* | *57,35* | *469,50* |   |
| ***Итого за день*** | ***838*** | ***16,53*** | ***21,18*** | ***65,49*** | ***532,30*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,15 | 5,84 | 12,16 | 115,35 | №96-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 25 | 3,50 | 5,55 | 3,50 | 77,80 | ТТК №26 |
| Каша рассыпчатая пшённая | 130 | 5,72 | 4,96 | 32,83 | 198,90 | №302-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *640* | *14,15* | *16,74* | *62,05* | *461,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***858*** | ***15,57*** | ***19,37*** | ***70,19*** | ***524,25*** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 30/75 | 3,69 | 8,85 | 4,97 | 114,90 | №259-2015г. |
| 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 обед* | *570* | *7,57* | *14,12* | *24,75* | *267,10* |   |
| ***Итого за день*** | ***788*** | ***8,99*** | ***16,75*** | ***32,89*** | ***329,90*** |  |
| **День 5** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Сосиски отварные | 30 | 3,30 | 7,17 | 0,12 | 78,30 | №243-2015г. |
| Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,60 | №302-2015г. |
| 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 обед* | *650* | *11,48* | *16,69* | *51,78* | *412,25* |   |
| ***Итого за день*** | ***868*** | ***12,90*** | ***19,31*** | ***59,92*** | ***475,05*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 2** |
| **День 1** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | №102-2015г. |
| Котлета из свинины | 25 | 3,37 | 6,96 | 3,55 | 91,00 | №268-2015г. |
| Капуста припущенная | 150 | 2,82 | 2,63 | 6,84 | 57,00 | №136-2015г |
| 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 обед* | *665* | *15,32* | *15,37* | *45,00* | *388,45* |   |
| ***Итого за день*** | ***883*** | ***16,74*** | ***18,00*** | ***53,14*** | ***451,25*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Филе горбуши запечённое | 25 | 5,88 | 2,48 | 0,95 | 49,63 | ТТК №15 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | №312-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *635* | *13,70* | *12,10* | *45,22* | *354,98* |   |
| ***Итого за день*** | ***853*** | ***15,12*** | ***14,73*** | ***53,36*** | ***417,78*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Сосиски отварные | 25 | 2,75 | 5,98 | 0,10 | 65,25 | №243-2015г. |
| Каша рассыпчатая пшённая | 150 | 6,60 | 5,73 | 37,88 | 229,50 | №302-2015г. |
| 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 обед* | *665* | *14,79* | *17,14* | *67,00* | *490,70* |   |
| ***Итого за день*** | ***883*** | ***16,22*** | ***19,77*** | ***75,13*** | ***553,50*** |  |
| **День 4** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Гуляш из свинины | 15/15 | 3,19 | 8,46 | 0,87 | 92,70 | №260-2015г. |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | №305-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | ПР |
| *Итого за обед* | *660* | *16,59* | *20,03* | *65,05* | *513,10* |   |
| ***Итого за день*** | ***878*** | ***18,01*** | ***22,66*** | ***73,19*** | ***575,90*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 25 | 3,50 | 5,55 | 3,50 | 77,80 | ТТК №26 |
| Пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | №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 обед* | *635* | *10,05* | *15,24* | *39,52* | *342,25* |   |
| ***Итого за день*** | ***853*** | ***11,47*** | ***17,87*** | ***47,66*** | ***405,05*** |  |

|  |
| --- |
| **Неделя 3** |
| **День 1** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,87 | 114,00 | №97-2015г. |
| Филе цыплёнка запечённое | 20 | 6,88 | 1,52 | 2,64 | 51,66 | ТТК №18 |
| Каша рассыпчатая пшённая | 150 | 6,60 | 5,73 | 37,88 | 229,50 | №302-2015г. |
| 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 обед* | *640* | *17,74* | *10,33* | *66,43* | *441,76* |   |
| ***Итого за день*** | ***858*** | ***19,17*** | ***12,96*** | ***74,57*** | ***504,56*** |  |
| **День 2** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82-2015г. |
| Филе цыплёнка тушёное | 20/20 | 6,24 | 3,36 | 1,32 | 60,48 | ТТК №48 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 140 | 8,02 | 5,69 | 36,07 | 227,50 | №305-2015г. |
| 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 обед* | *650* | *17,99* | *14,23* | *57,36* | *438,33* |   |
| ***Итого за день*** | ***868*** | ***19,41*** | ***16,85*** | ***65,50*** | ***501,13*** |  |
| **День 3** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | №96-2015г. |
| Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 20 | 3,04 | 4,44 | 3,06 | 64,40 | №295-2015г. |
| Пюре картофельное | 140 | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | №312-2015г. |
| 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 обед* | *635* | *10,27* | *14,34* | *45,42* | *357,75* |   |
| ***Итого за день*** | ***853*** | ***11,70*** | ***16,96*** | ***53,56*** | ***420,55*** |  |
| **День 4** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | №111-2015г. |
| Сосиски отварные | 35 | 3,85 | 8,37 | 0,14 | 91,35 | №243-2015г. |
| Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,60 | №302-2015г. |
| 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 обед* | *655* | *12,61* | *18,04* | *53,86* | *438,55* |   |
| ***Итого за день*** | ***873*** | ***14,04*** | ***20,67*** | ***62,00*** | ***501,35*** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 3/15 | 1,22 | 2,63 | 8,14 | 61,80 | №1-2015г. |
| Чай (без сахара) | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | №685-2004г. |
| *Итого за завтрак* | *218* | *1,42* | *2,63* | *8,14* | *62,80* |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | №88-2015г. |
| Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины | 25 | 2,97 | 4,13 | 4,20 | 65,90 | ТТК №25 |
| Картофель тушёный по-домашнему | 140 | 2,38 | 4,90 | 17,92 | 125,16 | ТТК №13 |
| 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 обед* | *640* | *9,46* | *14,31* | *41,32* | *338,81* |   |
| ***Итого за день*** | ***858*** | ***10,89*** | ***16,93*** | ***49,46*** | ***401,61*** |  |
| **Среднее значение за период** | **858** | **14,81** | **17,90** | **59,83** | **469,36** |  |
| \*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.; |
|     Технико-технологических карт на разработанные блюд. |