

**Утверждено**  
**Индивидуальным предпринимателем**  
**Кошелева Наталья Анатольевна**

**Н.А.Кошелева**

---

(подпись)

М.П.

**Согласовано**  
**директором**  
**МБОУ «Центр образования**  
**Перспектива» г. Брянска**  
**Пихенько Иван Николаевич**  
(фамилия, имя, отчество)

---

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 5-11 классов с сахарным диабетом (дети с ОВЗ и дети-инвалиды)  
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении (МБОУ)  
«Центр образования «Перспектива» 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Биточки рыбные "подомашнему" из минтая	40	5,01	3,04	5,97	71,47	ТТК №22
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>645</i>	<i>13,25</i>	<i>12,60</i>	<i>52,97</i>	<i>385,60</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>863</i>	<i>14,68</i>	<i>15,23</i>	<i>61,11</i>	<i>448,40</i>	
<b>День 2</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>620</i>	<i>15,11</i>	<i>18,56</i>	<i>57,35</i>	<i>469,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>838</i>	<i>16,53</i>	<i>21,18</i>	<i>65,49</i>	<i>532,30</i>	
<b>День 3</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№96-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>14,45</i>	<i>16,74</i>	<i>62,38</i>	<i>464,15</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>858</i>	<i>15,88</i>	<i>19,37</i>	<i>70,52</i>	<i>526,95</i>	

<b>День 4</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>570</i>	<i>7,57</i>	<i>14,12</i>	<i>24,75</i>	<i>267,10</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>788</i></b>	<b><i>8,99</i></b>	<b><i>16,75</i></b>	<b><i>32,89</i></b>	<b><i>329,90</i></b>	
<b>День 5</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>650</i>	<i>11,48</i>	<i>16,69</i>	<i>51,78</i>	<i>412,25</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>868</i></b>	<b><i>12,90</i></b>	<b><i>19,31</i></b>	<b><i>59,92</i></b>	<b><i>475,05</i></b>	

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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	30	3,96	8,52	4,74	111,00	ТТК №104
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>15,91</i>	<i>16,94</i>	<i>46,20</i>	<i>408,45</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>888</i>	<i>17,33</i>	<i>19,56</i>	<i>54,33</i>	<i>471,25</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	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
<i>Итого за обед</i>		<i>635</i>	<i>12,22</i>	<i>11,18</i>	<i>45,22</i>	<i>340,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>853</i>	<i>13,64</i>	<i>13,80</i>	<i>53,36</i>	<i>403,65</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>670</i>	<i>14,92</i>	<i>17,89</i>	<i>67,18</i>	<i>498,80</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>888</i>	<i>16,35</i>	<i>20,52</i>	<i>75,31</i>	<i>561,60</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>665</i>	<i>16,72</i>	<i>20,78</i>	<i>65,23</i>	<i>521,20</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>883</i>	<i>18,14</i>	<i>23,41</i>	<i>73,37</i>	<i>584,00</i>	

<b>День 5</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>10,18</i>	<i>15,99</i>	<i>39,70</i>	<i>350,35</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>858</i>	<i>11,60</i>	<i>18,62</i>	<i>47,84</i>	<i>413,15</i>	

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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>17,74</i>	<i>10,33</i>	<i>66,43</i>	<i>441,76</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>858</i>	<i>19,17</i>	<i>12,96</i>	<i>74,57</i>	<i>504,56</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>655</i>	<i>18,12</i>	<i>14,98</i>	<i>57,54</i>	<i>446,43</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>873</i>	<i>19,54</i>	<i>17,60</i>	<i>65,68</i>	<i>509,23</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,15	5,84	12,16	115,35	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>10,40</i>	<i>15,09</i>	<i>45,60</i>	<i>365,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>858</i>	<i>11,83</i>	<i>17,71</i>	<i>53,74</i>	<i>428,65</i>	
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	№243-2015г.
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,89	21,13	122,40	№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
<i>Итого за обед</i>		<i>620</i>	<i>12,78</i>	<i>20,18</i>	<i>43,36</i>	<i>416,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>838</i>	<i>14,20</i>	<i>22,81</i>	<i>51,50</i>	<i>479,30</i>	

<b>День 5</b>							
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.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>218</i>	<i>1,42</i>	<i>2,63</i>	<i>8,14</i>	<i>62,80</i>	
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
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>9,46</i>	<i>14,31</i>	<i>41,32</i>	<i>338,81</i>	
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>858</i></b>	<b><i>10,89</i></b>	<b><i>16,93</i></b>	<b><i>49,46</i></b>	<b><i>401,61</i></b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>858</b>	<b>14,78</b>	<b>18,38</b>	<b>59,27</b>	<b>471,31</b>	

**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.