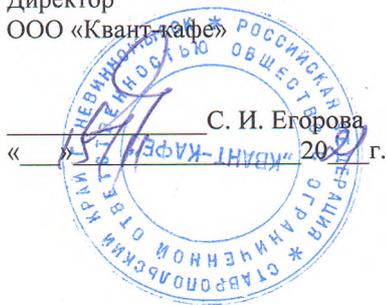


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 2
города Невинномыска



**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для питания
детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся в МБОУ СОШ № 2 города Невинномыска**

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

2-х недельное меню
школьных завтраков и обедов для детей инвалидов и детей с ОВЗ на 2021 г.
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 |
| Неделя: первая | | | | | | | |
| День 1: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220/10 | 6,39 | 11,23 | 33,92 | 263 | 181 |
| | Сыр Российский | 10 | 3,51 | 4,5 | 0 | 56 | 15 |
| | Печенье сахарное | 35 | 2,63 | 3,42 | 26,25 | 146 | ПР |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 15,01 | 19,42 | 90,12 | 586 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 100 | 1 | 0 | 7 | 8 | 70,71 |
| | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,84 | 3,13 | 24,35 | 130 | 101 |
| | Рагу из птицы | 180/100 | 15,10 | 13,58 | 17,36 | 253 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 22,26 | 17,89 | 86,48 | 571 | |
| Итого за день | | | 37,27 | 37,31 | 176,60 | 1157 | |
| День 2: Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 4,96 | 48,76 | 244 | 305 |
| | Фрикадельки из говядины | 100 | 7,92 | 10,78 | 9,52 | 170 | 280 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,27 | 0,00 | 22,80 | 92 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| | Итого за завтрак | | | 14,97 | 16,01 | 95,99 | 570 |
| Обед | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,84 | 2,68 | 23,95 | 126 | 103 |
| | Рыба припущенная | 100 | 22,16 | 12,58 | 0,51 | 204 | 227 |
| | Каша пшеничная | 180 | 9,23 | 5,36 | 50,89 | 275 | 302 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 38,55 | 21,8 | 111,68 | 784 | |
| Итого за день | | | 53,52 | 37,81 | 207,67 | 1354 | |
| День 3: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 220/20 | 20,72 | 14,12 | 65,32 | 471 | 223 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Булочка "Домашняя" | 75 | 19,95 | 5,4 | 91,5 | 441 | 424 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| | Итого за завтрак | | | 43,28 | 27,99 | 185,43 | 1095 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 5,38 | 23,04 | 159 | 102 |
| | Биточки из курицы | 100 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295 |
| | Макароны отварные | 180 | 6,48 | 0,84 | 34,2 | 170 | 203 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 32,96 | 25,53 | 127,44 | 863,82 | |
| Итого за день | | | 76,24 | 53,52 | 312,87 | 1959 | |
| День 4: Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 250 | 5,48 | 4,75 | 17,96 | 150 | 120 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | Сыр Российский | 15 | 5,27 | 6,75 | 0 | 84 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 13,36 | 19,97 | 48,01 | 417,89 | |
| Обед | Суп из овощей | 250 | 1,89 | 5,53 | 13,11 | 103 | 99 |
| | Шницель из курицы | 100 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295 |
| | Каша гречневая | 180 | 9,96 | 10,74 | 44,84 | 314 | 171 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,64 | 0 | 33,56 | 129 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 32,91 | 35,58 | 133,24 | 973 | |
| Итого за день | | | 46,27 | 55,55 | 181,25 | 1391 | |
| День 5: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки из кур | 100 | 13,72 | 20,48 | 8,10 | 272 | 297 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,12 | 22,68 | 160 | 312 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 20,17 | 35,07 | 60,83 | 616 | |
| Обед | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Тефтели из говядины | 100 | 6,79 | 7,54 | 8,59 | 129 | 279 |
| | Каша рисовая | 180 | 4,5 | 4,96 | 48,76 | 244 | 171 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,27 | 0,00 | 22,80 | 92 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 18,08 | 18,74 | 119,42 | 706 | |
| Итого за день | | | 38,25 | 53,81 | 180,25 | 1322 | |
| Неделя: вторая | | | | | | | |
| День 6: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 220/10 | 9,05 | 11,58 | 46,43 | 327 | 173 |
| | Сыр Российский | 10 | 3,51 | 4,5 | 0 | 56 | 15 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Фрукты свежие | 125 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 118 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 16,04 | 17,35 | 99,44 | 621 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 100 | 1 | 0 | 7 | 8 | 70,71 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 5,38 | 23,04 | 159 | 102 |
| | Биточки из курицы | 100 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295 |
| | Макароны отварные | 180 | 6,48 | 0,84 | 34,2 | 170 | 203 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,64 | 0 | 33,56 | 129 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 34,44 | 25,53 | 139,53 | 893 | |
| Итого за день | | | 50,48 | 42,88 | 238,97 | 1514 | |
| День 7: Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 160 | 16,27 | 28,98 | 3,07 | 337 | 210 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1,40 | 3,60 | 7,27 | 68 | ПР |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Пирожок с повидлом | 75 | 19,95 | 5,4 | 92 | 441 | 406 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | |
| Обед | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Тефтели рыбные | 100 | 8,27 | 8,06 | 11,77 | 152 | 239 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,44 | 5,18 | 27,62 | 172 | 310 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 18,39 | 19,48 | 107,13 | 673 | |
| Итого за день | | | 20,67 | 19,75 | 122,04 | 737 | |
| День 8: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Птица (курица) отварная | 100 | 21,39 | 19 | 1,39 | 213 | 288 |
| | Каша гречневая | 180 | 9,96 | 10,74 | 44,84 | 314 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 33,83 | 30,01 | 76,18 | 648 | |
| Обед | Суп с лапшой домашней | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 116 | 113 |
| | Тефтели из говядины | 100 | 6,79 | 7,54 | 8,59 | 129 | 279 |
| | Капуста тушеная | 180 | 5,22 | 14,40 | 39,85 | 310 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,64 | 0 | 33,56 | 129 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 19,34 | 28,66 | 116,35 | 807 | |
| Итого за день | | | 53,17 | 58,67 | 192,53 | 1455 | |
| День 9: Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 220/10 | 6,28 | 11,36 | 44,99 | 308 | 174 |
| | Сыр Российский | 10 | 3,51 | 4,5 | 0 | 56 | 15 |
| | Вафли в индивидуальной упаковке | 45 | 2,25 | 17 | 31 | 270 | ПР |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 14,52 | 33,13 | 104,50 | 754р. | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 100 | 1 | 0 | 7 | 8 | 70,71 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,77 | 6,4 | 20,03 | 145 | 96 |
| | Плов из птицы | 180/100 | 24,28 | 14,18 | 52,4 | 435 | 291 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 32,37 | 21,76 | 117,2 | 768 | |
| Итого за день | | | 46,89 | 54,89 | 221,70 | 1522 | |
| День 10: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рыбные | 100 | 14,2 | 13,6 | 15,4 | 240 | 234 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 6,12 | 22,68 | 160 | 312 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 20,65 | 28,19 | 68,13 | 584 | |
| | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Кнели из кур с рисом | 100 | 16,67 | 24,82 | 6,32 | 314 | 301 |
| | Каша пшеничная | 180 | 9,23 | 5,36 | 50,89 | 275 | 302 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | | 32,58 | 36,42 | 124,95 | 938 | |
| Итого за день | | | 53,23 | 64,61 | 193,08 | 1522 | |
| Среднее значение за период | | | 47,599 | 47,88 | 202,696 | 1393 | |