

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Квант-Кафе»



СОГЛАСОВАНО

Начальник

ТО Управления

Роспотребнадзора по СК

в г. Невинномысск

И. М. Устинова

20__ г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 7

города Невинномысска

И. Л. Гусейн

20__ г.



**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для питания
детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся МБОУ СОШ № 7 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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 2022 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	6,4	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 формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			15,02	19,42	90,12	586	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,68	23,95	126	103
	Рыба (минтай) припущенная с соусом	100	22,16	12,58	0,51	204	227
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,23	5,36	50,89	275	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			38,55	21,8	111,68	784	
Итого за день			53,57	41,22	201,80	1369	
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
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	30	0,3	0	2,1	3	70,71
	Сок фруктовый разливной	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			15,27	16,01	98,09	573	
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	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			22,26	17,89	86,48	571	
Итого за день			37,53	33,90	184,57	1144	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220/20	20,72	14,12	65,32	471	223
	Булочка "Домашняя"	75	4,37	7,51	26,35	191	424
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			27,57	21,90	120,18	782	
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 формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			32,96	25,53	127,44	864	
Итого за день			60,53	47,43	247,62	1646	
День 4: Четверг							

Завтрак	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,48	8,10	272	297
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			20,04	26,87	60,73	553	
Обед	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Шницель из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	314	171
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			33,42	35,11	136,67	988	
Итого за день			53,46	61,98	197,40	1541	
День 5: Пятница							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180/31	12,18	14,33	30,70	300	204
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Фрукты свежие	125	1,00	1,00	24,50	118	338
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			15,79	23,80	85,25	602	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,77	6,4	20,03	145	96
	Тефтели из говядины	100	6,79	7,54	8,59	129	279
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	4,96	48,76	244	171
	Сок фруктовый	200	0,27	0,00	22,80	92	ПР
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			18,45	20,08	122,91	733	
Итого за день			34,24	43,88	208,16	1335	
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	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Фрукты свежие	125	1,00	1,00	24,50	118	338
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			16,04	17,35	99,44	621	
Обед	Борщ Ставропольский	250	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Тефтели рыбные с соусом	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 формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			18,39	19,48	107,13	673	
Итого за день			34,43	36,83	206,57	1294	
День 7: Вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	160	16,27	28,98	3,07	337	210
	Икра кабачковая консервированная	50	1,40	3,60	7,27	68	ПР
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Печенье сахарное	48	3,60	4,69	36,00	200	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			23,88	45,74	74,95	788	
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 формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			34,44	25,53	139,53	893	
Итого за день			58,32	71,27	214,48	1681	
День 8: Среда							
Завтрак	Птица (курица) отварная с соусом	100	21,39	19	1,39	213	288
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	314	171
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	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
	Кнели из кур с рисом	100	16,67	24,82	6,32	314	301
	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	310	321
	Компот из сухофруктов	200	0,64	0	33,56	129	349
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			29,22	45,94	114,08	992	
Итого за день			63,05	75,95	190,26	1640	
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	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			14,52	33,13	104,50	754	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп из овощей	250	1,89	5,53	13,11	103	99
	Плов из птицы	180/100	24,28	14,18	52,4	435	291
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			31,49	20,89	110,28	726	
Итого за день			46,01	54,02	214,78	1480	
День 10: Пятница							
Завтрак	Биточки рыбные с соусом	100	14,2	13,6	15,4	240	234
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	312
	Масло сливочное (жирность 82,5%)	10	0,13	8,2	0,1	63	14
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак			20,65	28,19	68,13	584	
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 пшеничная рассыпчатая	180	9,23	5,36	50,89	275	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб Российский	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед			22,7	19,14	127,22	753	
Итого за день			43,35	47,33	195,35	1337	
Среднее значение за период			48,449	51,381	206,099	1447	