

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Квант-кафе»


С. И. Егорова
« 20 _____ г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник
ТО-Управления
Роспотребнадзора по СК
г.г. Невинномысске


И. М. Устинова
« 20 _____ г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска


Е. А. Ткачева
« 20 _____ г.

**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для питания
детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся в МБОУ СОШ № 20 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

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

Десятидневное меню
школьных завтраков и обедов для детей инвалидов и детей с ОВЗ на 2023 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 с маслом сливочным крестьянским | 220/10 | 6,4 | 11,23 | 33,92 | 263 | 181 |
| | Сыр Российский | 10 | 3,51 | 4,5 | 0 | 56 | 15 |
| | Масло сливочное крестьянское | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Печенье сахарное | 35 | 2,63 | 3,42 | 26,25 | 146 | ПР |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 530 | 15,15 | 27,62 | 90,22 | 649 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,84 | 2,68 | 23,95 | 126 | 103 |
| | Рыба припущенная из филе минтая с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 22,16 | 12,58 | 0,51 | 204 | 227, 331 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,40 | 293 | 171 |
| | 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 ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 822 | 39,64 | 23,75 | 107,19 | 802 | |
| Итого за день | | 1352 | 54,79 | 51,37 | 197,41 | 1451 | |
| День 2: Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,58 | 5,41 | 46,62 | 266 | 302 |
| | Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 9,32 | 7,53 | 8,59 | 129 | 297, 331 |
| | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 6 | 70,71 |
| | 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 | | 612 | 19,98 | 13,21 | 87,92 | 521 |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 100 | 1 | 0 | 7 | 8 | 70,71 |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,84 | 3,13 | 24,35 | 130 | 101 |
| | Рагу из птицы | 280 180/100 | 15,10 | 13,58 | 17,36 | 253 | 289 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 895 | 22,26 | 17,89 | 86,48 | 571 | |
| Итого за день | | 1507 | 42,24 | 31,10 | 174,40 | 1092 | |
| День 3: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога 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 | | 567 | 27,57 | 21,90 | 120,18 | 782 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 5,38 | 23,04 | 159 | 102 |
| | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295, 331 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 203 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 800 | 33,1 | 30,11 | 124,97 | 896 | |
| Итого за день | | 1367 | 60,67 | 52,01 | 245,15 | 1678 | |
| День 4: Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки из кур | 100 | 13,72 | 20,48 | 8,10 | 272 | 297 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 165 | 312 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 525 | 19,88 | 26,51 | 62,58 | 558 | |
| Обед | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фирм. |
| | Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295, 331 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,40 | 293 | 171 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 800 | 33,8 | 31,77 | 136,68 | 971 | |
| Итого за день | | 1325 | 53,68 | 58,28 | 199,26 | 1529 | |
| День 5: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 130/7,5/3 0 | 12,69 | 14,93 | 31,98 | 313 | 204 |
| | Масло сливочное крестьянское | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 125 (1 ...) | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 59 | 338 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 382 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 552,5 | 19,68 | 27,44 | 76,82 | 618 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 116 | 113 |
| | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 9,32 | 7,53 | 8,59 | 129 | 279, 331 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,58 | 5,41 | 46,62 | 266 | 302 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,27 | 0,00 | 22,80 | 92 | ПР |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 800 | 23,86 | 19,66 | 112,36 | 726 | |
| Итого за день | | 1352,5 | 43,54 | 47,1 | 189,18 | 1344 | |
| 2 Неделя | | | | | | | |
| День 6: Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским | 220/10 | 9,05 | 11,58 | 46,43 | 327 | 173 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 125 (1 ...) | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 59 | 338 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 607 | 12,03 | 12,35 | 87,19 | 506 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 6 | 70,71 |
| | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фирм. |
| | Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 8,27 | 8,06 | 11,77 | 152 | 239, 331 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,44 | 5,18 | 27,62 | 172 | 310 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 860 | 18,99 | 19,48 | 111,33 | 679,16 | |
| Итого за день | | 1467 | 31,02 | 31,83 | 198,52 | 1185 | |
| День 7: Вторник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|
| Завтрак | Омлет натуральный | 106 | 10,74 | 19,19 | 2,03 | 223 | 210 |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,68 | 4,32 | 8,72 | 82 | 73 |
| | Масло сливочное крестьянское | 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 | 54 | 4,1 | 0,49 | 26,84 | 115 | ПР |
| Итого за завтрак | | 500 | 20,45 | 36,89 | 87,29 | 739 | |
| 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 рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 16,3 | 18,13 | 19 | 304 | 295, 331 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 203 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 900 | 34,6 | 30,2 | 135,51 | 929 | |
| Итого за день | | 1400 | 55,05 | 67,09 | 222,80 | 1668 | |
| День 8: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом | 130 100/30 | 21,39 | 19 | 1,39 | 213 | 288, 331 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,40 | 293 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 555 | 34,19 | 26,58 | 77,74 | 627 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 116 | 113 |
| | Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом | 120 100/20 | 16,67 | 24,82 | 6,32 | 314 | 301 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135 | 321 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 800 | 27,74 | 37,46 | 89,65 | 821 | |
| Итого за день | | 1355 | 61,93 | 64,04 | 167,39 | 1448 | |
| День 9: Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским | 220/10 | 6,28 | 11,36 | 44,99 | 308 | 174 |
| | Масло сливочное крестьянское | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Вафли в индивидуальной упаковке | 50 | 2,25 | 17 | 31 | 270 | ПР |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | 535 | 11,14 | 36,83 | 106,04 | 762 | |
| 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 | 280 180/100 | 24,28 | 14,18 | 52,4 | 435 | 291 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 895 | 31,49 | 20,89 | 110,28 | 726 | |
| Итого за день | | 1430 | 42,63 | 57,72 | 216,32 | 1488 | |
| День 10: Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Блинчики со сгущенным молоком | 150/60 | 8,15 | 4,62 | 50,58 | 277 | 399 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 15 |
| | Масло сливочное крестьянское | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт | 45 | 3,42 | 0,41 | 22,36 | 96 | ПР |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Итого за завтрак | | 502 | 15,38 | 17,66 | 86,64 | 546 | |
| | Борщ Ставропольский | 250 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фирм. |
| | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 120 | 9,32 | 7,53 | 8,59 | 129 | 279, 331 |
| | | 100/20 | | | | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,58 | 5,41 | 46,62 | 266 | 302 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | | 28,47 | 108 | 342 |
| | Хлеб пшеничный формовой I сорт | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,93 | 45 | ПР |
| | Хлеб Российский ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 78 | ПР |
| Итого за обед | | 800 | 23,58 | 19,18 | 122,95 | 744 | |
| Итого за день | | 1302 | 38,96 | 36,84 | 209,59 | 1290 | |
| Итого за 10 дней | | | 484,51 | 497,38 | 2020,02 | 14172 | |
| Итого в среднем за 1 день | | | 48,451 | 49,738 | 202,002 | 1417 | |