

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Квант-Кафе»



С. И. Егорова

20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ Гимназия № 9
города Невинномысска



О. А. Сверкунова

20__ г.

**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для питания
детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья,
учащихся в МБОУ Гимназия № 9 города Невинномысска**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

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: 7-11 лет

| 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 | 200/10 | 5,81 | 10,21 | 30,84 | 239 | 181 |
| | Сыр Российский | 15 | 5,27 | 6,75 | 0 | 84 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 151 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 17,25 | 28,63 | 72,59 | 601 | |
| Обед | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,84 | 3,13 | 24,35 | 130 | 101 |
| | Птица (мясо курицы), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком | 90/20 | 16,56 | 38,34 | 40,32 | 429 | 290, 333 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,7 | 28,5 | 142 | 203 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 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 | | | 28,12 | 43,35 | 130,94 | 881 | |
| Итого за день | | | 45,37 | 71,98 | 203,53 | 1482 | |
| День 2: Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Рис припущенный | 150 | 3,75 | 4,13 | 40,63 | 203 | 305 |
| | Фрикадельки из говядины | 90 | 7,13 | 9,70 | 8,57 | 153 | 280 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,84 | 2,16 | 4,36 | 41 | ПР |
| | 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 | | | 14,27 | 16,26 | 91,27 | 552 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 5 | 70,71 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 5,38 | 23,04 | 159 | 102 |
| | Биточки из курицы | 90 | 14,68 | 16,32 | 17,1 | 273 | 295 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,1 | 18,9 | 133 | 312 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 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 | | | 28,7 | 27,98 | 99,57 | 748 | |
| Итого за день | | | 42,97 | 44,24 | 190,84 | 1301 | |
| День 3: Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 140/15 | 14,18 | 9,66 | 44,69 | 323 | 223 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Пирожок с повидлом | 75 | 19,95 | 5,4 | 91,5 | 442 | 406 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 36,61 | 15,33 | 164,70 | 885 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,84 | 2,68 | 23,95 | 126 | 103 |
| | Тефтели из говядины | 90 | 8,39 | 6,78 | 7,73 | 116 | 279 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,69 | 4,47 | 42,41 | 229 | 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 | | | 23,2 | 15,11 | 125,23 | 782 | |

День 4: Четверг

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Завтрак | Плов из птицы | 150/90 | 20,24 | 11,83 | 43,74 | 362 | 291 |
| | Сыр Российский | 15 | 5,27 | 6,75 | 0 | 84 | 15 |
| | 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 | | | 27,99 | 18,85 | 73,69 | 566,94 | |
| Обед | Квашеная капуста | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51 | 70 |
| | Суп с лапшой домашней | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 116 | 113 |
| | Шницель из курицы | 90 | 14,68 | 16,32 | 17,1 | 273 | 295 |
| | Каша гречневая | 150 | 8,3 | 8,95 | 37,37 | 262 | 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 | | | 31,33 | 34,99 | 127,45 | 954 | |
| Итого за день | | | 59,32 | 53,84 | 201,14 | 1521 | |

День 5: Пятница

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|-------|
| Завтрак | Фрикадельки из кур | 90 | 12,35 | 18,43 | 7,29 | 245 | 297 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,69 | 4,47 | 42,41 | 229 | 302 |
| | Вафли в индивидуальной упаковке | 45 | 2,25 | 17 | 31 | 270 | 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 | | | 24,77 | 40,17 | 110,65 | 865 | |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111 | 75 |
| | Борщ Ставропольский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Рыба припущенная (из филе минтая) | 90 | 19,95 | 11,32 | 0,46 | 183 | 227 |
| | Каша рисовая | 150 | 3,6 | 5,4 | 39 | 216 | 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 | | | 31,76 | 23,02 | 115,25 | 843 | |
| Итого за день | | | 56,53 | 63,19 | 225,90 | 1708 | |

Неделя: вторая

День 6: Понедельник

| | | | | | | | |
|---------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 8,23 | 10,53 | 42,21 | 297 | 173 |
| | Сыр Российский | 15 | 5,27 | 6,75 | 0 | 84 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| | Итого за завтрак | | | 17,31 | 26,95 | 101,66 | 706 |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 5 | 70,71 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,9 | 5,38 | 23,04 | 159 | 102 |
| | Биточки из курицы | 90 | 14,68 | 16,32 | 17,1 | 273 | 295 |
| | Макаронные отварные | 150 | 5,4 | 0,7 | 28,5 | 142 | 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 | | | 31,34 | 23,58 | 129,13 | 831 | |
| Итого за день | | | 48,65 | 50,53 | 230,79 | 1537 | |

День 7: Вторник

| | | | | | | | |
|---------|-------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Завтрак | Омлет натуральный | 140 | 14,24 | 25,36 | 2,69 | 295 | 210 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,84 | 2,16 | 4,36 | 41 | ПР |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 8,2 | 0,1 | 63 | 14 |
| | Печенье сахарное | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,50 | 125 | ПР |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| | Итого за завтрак | | | 19,74 | 36,08 | 43,15 | 584 |

| | | | | | | | |
|---------------|---|--------|-------|-------|--------|------|-------|
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 5 | 70,71 |
| | Борщ Ставропольский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Тефтели рыбные | 90 | 7,44 | 7,25 | 10,59 | 137 | 239 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,87 | 4,32 | 23,01 | 143 | 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 | | | 17,59 | 17,81 | 105,54 | 633 | |
| Итого за день | | | 37,53 | 56,73 | 163,70 | 1277 | |

День 8: Среда

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------|-------|-------|--------|------|-----|
| Завтрак | Птица (курица) отварная | 90/15 | 19,25 | 17,1 | 1,25 | 191 | 288 |
| | Каша гречневая | 150 | 8,3 | 8,95 | 37,37 | 262 | 171 |
| | 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 | | | 30,03 | 26,32 | 68,57 | 574 | |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111 | 75 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,77 | 6,4 | 20,03 | 145 | 96 |
| | Тефтели из говядины | 90 | 8,39 | 6,78 | 7,73 | 116 | 279 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,69 | 4,47 | 42,41 | 229 | 302 |
| | 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 | | | 25,03 | 18,89 | 140,18 | 853 | |
| Итого за день | | | 55,06 | 45,21 | 208,75 | 1427 | |

День 9: Четверг

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------|-------|-------|--------|------|-------|
| Завтрак | Биточки рыбные | 90/15 | 12,78 | 12,24 | 13,86 | 216 | 234 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,1 | 18,9 | 133 | 312 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 18,46 | 17,61 | 61,27 | 468 | |
| Обед | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 5 | 70,71 |
| | Суп с лапшой домашней | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 116 | 113 |
| | Плов из птицы | 150/90 | 20,24 | 11,83 | 43,74 | 362 | 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 | | | 27,73 | 18,55 | 97,33 | 663 | |
| Итого за день | | | 46,19 | 36,16 | 158,60 | 1131 | |

День 10: Пятница

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------|--------|---------|---------|------|-------|
| Завтрак | Шницель из курицы | 90 | 14,68 | 16,32 | 17,1 | 273 | 295 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 0,7 | 28,5 | 142 | 203 |
| | Йогурт порционный | 125 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 67 | ПР |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,04 | 57 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 64 | ПР |
| Итого за завтрак | | | 27,69 | 19,17 | 82,93 | 603 | |
| Обед | Борщ Ставропольский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,06 | 16,54 | 118 | 57фир |
| | Кнели из кур с рисом | 90 | 15 | 22,34 | 5,69 | 283 | 301 |
| | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258 | 321 |
| | 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 | | | 26,03 | 40,58 | 106,64 | 890 | |
| Итого за день | | | 53,72 | 59,75 | 189,57 | 1493 | |
| Среднее значение за период | | | 50,515 | 51,2065 | 206,281 | 1446 | |

В меню пронумеровано, проіндуковано и
скреплено печатью 3 (Три) листа
Директор С. И. Егорова

