


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»

  
С. И. Егорова  
«24/09» 2011 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Лицей № 6 города  
Невинномыска

  
М. В. Агаркова  
«    » 20    г.

**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для питания  
детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья,  
учащихся в МБОУ Лицей № 6 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	15	5,27	6,75	0	84	15
	Печенье сахарное	30	2,25	2,93	22,50	125	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		520	16,39	21,18	86,37	593	
Обед	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	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		795	21,26	17,89	79,48	563	
Итого за день		1315	37,65	39,07	165,85	1156	
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
	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		540	15,81	18,17	100,35	611	
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
	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		802	33	25,53	112,57	812	
Итого за день		1342	48,81	43,70	212,92	1422	
День 3: Среда							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220/20	20,72	14,12	65,32	471	223
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		13,6	56	377
	Пирожок с повидлом	80	21,28	5,76	97,6	471	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		572	44,48	20,15	191,43	1062	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,68	23,95	126	103
	Тефтели из говядины	100	6,79	7,54	8,59	129	279
	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		780	23,14	16,76	134,63	761	
Итого за день		1352	67,62	36,91	326,06	1822	
День 4: Четверг							
Завтрак	Плов из птицы	180/100	24,28	14,18	52,4	435	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		540	32,03	21,20	82,35	639,94	
Обед	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	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		780	33,59	35,59	131,75	986	
Итого за день		1320	65,62	56,79	214,10	1626	
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
	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		570	22,29	43,87	91,73	823	
Обед	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	2,4	5,06	16,54	118	57фир
	Рыба припущенная	100	22,16	12,58	0,51	204	227
	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		790	33,45	23,78	111,34	781	
Итого за день		1360	55,74	67,65	203,07	1604	
Неделя: вторая							
День 6: Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	9,05	11,58	46,43	327	173
	Сыр Российский	15	5,27	6,75	0	84	15
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
	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		615	21,56	23	117,48	767	
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		880	34,44	25,53	139,53	893	
Итого за день		1495	56,00	48,53	257,01	1660	
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
	Печенье сахарное	50	3,75	4,88	37,50	208	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		522	24,03	45,93	76,45	796	
Обед	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	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		790	18,39	19,48	107,13	673	
Итого за день		1312	42,42	65,41	183,58	1469	
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	200/15	0,2		15,04	57	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	64	ПР
Итого за завтрак		525	33,83	30,01	76,18	648	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,77	6,4	20,03	145	96
	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		780	19,54	29,52	124,76	836	
Итого за день		1305	53,37	59,53	200,94	1484	
День 9: Четверг							
Завтрак	Биточки рыбные	100	14,2	13,6	15,4	240	234
	Картофельное пюре	180	3,84	6,12	22,68	160	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		532	20,52	19,99	66,59	520	
Обед	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0	7	8	70,71
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	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	20	1,52	0,18	9,93	45	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	78	ПР
Итого за обед		895	32,17	20,9	108,79	739	
Итого за день		1427	52,69	40,89	175,38	1259	
День 10: Пятница							
Завтрак	Шницель из курицы	100	16,3	18,13	19	304	295
	Макаронные отварные	180	6,48	0,84	34,2	170	203
	Йогурт порционный	100	5,13	1,88	7,38	67	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		625	30,39	21,12	90,53	662	
Обед	Борщ Ставропольский со сметаной	250/10	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		790	32,58	36,42	124,95	938	
Итого за день		1415	62,97	57,54	215,48	1600	
Среднее значение за период		1364	54,289	51,602	215,439	1510	