

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"



В.А. Редичкин



Директор МБОУ СОШ № 11

Приложение 1  
к контракту № 15 от 01.03.22  
УТВЕРЖДАЮ  
И  
Иванова  
Иванович  
Иванович

**Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для учащихся с ОВЗ образовательных учреждений г.Новочеркаска**

**1-ая неделя/Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,38	9,8	24,36	160	120
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,33</b>	<b>20,48</b>	<b>46,99</b>	<b>368</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (80/40)	19,76	15,11	32,09	224	279
<b>Всего в обед</b>		<b>29,46</b>	<b>23,66</b>	<b>113,19</b>	<b>658</b>	
<b>Полдник</b>						
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	48	338
<b>Всего в полдник</b>		<b>7,13</b>	<b>5,59</b>	<b>62,09</b>	<b>370</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53,92</b>	<b>49,73</b>	<b>222,27</b>	<b>1 396</b>	

**1-ая неделя/Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	130 (100/30)	11,03	9,83	31,71	259	224
Печенье песочное в ассортименте	30	2,01	7,74	19,46	129	ГП
Кефир с сахаром	180	5,23	4,51	7,2	91	386
<b>Всего в завтрак</b>		<b>19,47</b>	<b>22,32</b>	<b>65,05</b>	<b>514</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
<b>Всего в обед</b>		<b>27,16</b>	<b>26,76</b>	<b>92,49</b>	<b>659</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	130 (100/30)	9,56	8,52	27,48	224	224
<b>Всего в</b>		<b>9,72</b>	<b>8,64</b>	<b>58,53</b>	<b>367</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>56,35</b>	<b>57,72</b>	<b>216,07</b>	<b>1 540</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

День 3						
<b>Завтрак</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75
Макаронные изделия с печенью тушеной в соусе	200	3,77	0,45	21,28	105	202
<b>Всего в завтрак</b>		<b>8,25</b>	<b>0,75</b>	<b>58,47</b>	<b>349</b>	
<b>Обед</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	254	312
Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112	101
Котлеты Московские с соусом	120 (80/40)	11,47	23,01	12,34	304	270
<b>Всего в обед</b>		<b>28,9</b>	<b>33,53</b>	<b>73,1</b>	<b>813</b>	
<b>Полдник</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
<b>Всего в полдник</b>		<b>8,72</b>	<b>4,83</b>	<b>26,49</b>	<b>403</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>45,87</b>	<b>39,11</b>	<b>158,06</b>	<b>1 565</b>	

### 1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Омлет натуральный и кабачковая икра	150	9,29	16,55	1,76	207	210
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,89</b>	<b>24,97</b>	<b>45,4</b>	<b>494</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64	52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Котлеты рыбные с соусом	120 (80/40)	20	19,46	25,98	256	234
Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47	377
Каша рассыпчатая (пшениная)	150	6,41	8,62	36,78	250	171
<b>Всего в обед</b>		<b>33,72</b>	<b>36,31</b>	<b>107,89</b>	<b>836</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	48	338
<b>Всего в полдник</b>		<b>11,05</b>	<b>8,97</b>	<b>32,61</b>	<b>374</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,66</b>	<b>70,25</b>	<b>185,9</b>	<b>1 703</b>	

### 1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	180 (150/30)	12,71	11,18	32	279	291
<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,97</b>	<b>11,44</b>	<b>54,03</b>	<b>368</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
<b>Всего в обед</b>		<b>30,32</b>	<b>28,58</b>	<b>87,66</b>	<b>720</b>	
<b>Полдник</b>						

Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85	389
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
<b>Всего в полдник</b>		<b>7,42</b>	<b>4,83</b>	<b>26,49</b>	<b>316</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>51,72</b>	<b>44,85</b>	<b>168,18</b>	<b>1 404</b>	

### 2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Каша манная с фруктами	150	4,37	4,66	15,63	142	181
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57	66
<b>Всего в завтрак</b>		<b>9,99</b>	<b>8,17</b>	<b>51,5</b>	<b>341</b>	
<b>Обед</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	164	102
Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186	302
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (80/40)	19,76	15,11	32,09	224	279
<b>Всего в обед</b>		<b>35,62</b>	<b>31,84</b>	<b>98,61</b>	<b>758</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	382
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	48	338
<b>Всего в полдник</b>		<b>10,64</b>	<b>8,62</b>	<b>30,85</b>	<b>362</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>56,26</b>	<b>48,62</b>	<b>180,97</b>	<b>1 461</b>	

### 2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,59	42	405	223
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	54
<b>Всего в завтрак</b>		<b>23,83</b>	<b>20,5</b>	<b>70,75</b>	<b>556</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	4,57	3,17	21,16	121	101
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Кисель из фруктов или ягод	180	0,1	0,11	22,58	107	352
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
<b>Всего в обед</b>		<b>25,63</b>	<b>24,39</b>	<b>88,59</b>	<b>688</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	19	14,38	36,4	351	223
<b>Всего в полдник</b>		<b>19,12</b>	<b>14,4</b>	<b>57,36</b>	<b>435</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>68,58</b>	<b>59,28</b>	<b>216,7</b>	<b>1 678</b>	

### 2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,07		18,18	155	389
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Икра кабачковая(готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55	ГП
Макаронные изделия и птица отварная	200	5,66	0,67	31,92	157	202
<b>Всего в завтрак</b>		<b>9,89</b>	<b>4,69</b>	<b>61,22</b>	<b>401</b>	

<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94	103
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	129	349
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Печень по-строгановски	100 (50/50)	13,26	11,23	9,52	185	255
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184	302
<b>Всего в обед</b>		<b>23,48</b>	<b>22,01</b>	<b>99,99</b>	<b>706</b>	
<b>Полдник</b>						
Выпечка в ассортименте	60	3,82	2,9	0,2	124	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
<b>Всего в полдник</b>		<b>6,17</b>	<b>2,9</b>	<b>26,36</b>	<b>320</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>39,54</b>	<b>29,6</b>	<b>187,57</b>	<b>1 428</b>	

### 2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104	342
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (80/40)	19,76	15,11	32,09	224	279
Пюре картофельное и овощи соленые или свежие	180 (150/30)	19,06	7,8	29	286	312
<b>Всего в завтрак</b>		<b>40,16</b>	<b>23,29</b>	<b>110,12</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,35	54	376
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
<b>Всего в обед</b>		<b>26,63</b>	<b>26,58</b>	<b>79,03</b>	<b>577</b>	
<b>Полдник</b>						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	48	338
<b>Всего в полдник</b>		<b>7,13</b>	<b>5,59</b>	<b>42,91</b>	<b>370</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>73,93</b>	<b>55,46</b>	<b>232,07</b>	<b>1 595</b>	

### 2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47	377
Котлеты рыбные	90	20	19,46	25,98	256	234
<b>Всего в завтрак</b>		<b>24,4</b>	<b>24,58</b>	<b>78,29</b>	<b>535</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104	342
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,77	20	ГП
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60	18
<b>Всего в обед</b>		<b>28,88</b>	<b>22,09</b>	<b>108,08</b>	<b>655</b>	
<b>Полдник</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Выпечка в ассортименте	100	6,37	4,83	0,33	207	ГП
<b>Всего в полдник</b>		<b>8,72</b>	<b>4,83</b>	<b>26,49</b>	<b>403</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>62</b>	<b>51,5</b>	<b>212,86</b>	<b>1 593</b>	

Итого	568,83	506,12	1 980,	15 362
Среднее за период	56,88	50,61	198,07	1 536

Меню разработано в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2015. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»