

Согласовано:

Директор



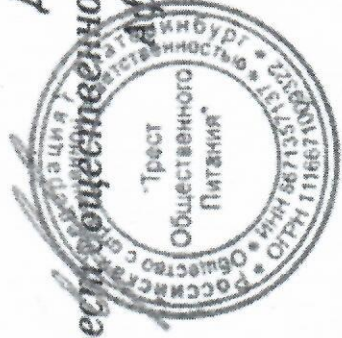
*С.В. Савина*

Утверждаю:

Директор

ООО "Трест «Общественное питание»"

Афоничев И.Д.



## ПРИМЕРНОЕ 14 – (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

### ЗАВТРАК

Осенне-зимний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОВЗ)

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уралский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5 - 11 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	85	10,57	6,27	31,53	211,74	3/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,54</b>	<b>15,27</b>	<b>104,68</b>	<b>635,24</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	250	3,30	5,02	11,43	100,35	27/2
	Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №3)	100	13,00	13,00	12,00	223	311
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	440
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>855</b>	<b>27,65</b>	<b>26,88</b>	<b>122,23</b>	<b>761,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>50,19</b>	<b>42,15</b>	<b>226,91</b>	<b>1396,54</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,95	8,25	57,25	313,82	7/4
	Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0	3
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	б/н
	Яблоки	200	0,54	0,54	13,04	62,5	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>12,34</b>	<b>10,29</b>	<b>95,34</b>	<b>507,32</b>	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	100	1,50	6,83	9,17	105	33/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Кнели рыбные припущенные	120	16,32	1,68	6,60	106,8	334
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	45,36	300,01	44/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>37,51</b>	<b>23,66</b>	<b>137,08</b>	<b>912,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>49,85</b>	<b>33,95</b>	<b>232,42</b>	<b>1420,21</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,17	347,58	210
	Кякао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с сыром	85	10,57	6,27	31,53	211,74	3/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>35,04</b>	<b>41,06</b>	<b>82,65</b>	<b>825,32</b>	
ОБЕД	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Рассольник со сметаной	250	1,57	3,33	10,35	78,43	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>31,15</b>	<b>26,21</b>	<b>121,00</b>	<b>834,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>66,19</b>	<b>67,27</b>	<b>203,65</b>	<b>1659,41</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	250	17,50	10,50	57,00	395	1/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	85	9,90	13,56	28,36	268,88	4/13
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>29,72</b>	<b>25,82</b>	<b>121,90</b>	<b>835,88</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,50	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	144
	Плов из свинины	300	25,23	56,34	51,78	816	265
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>36,94</b>	<b>69,38</b>	<b>136,45</b>	<b>1314,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>66,66</b>	<b>95,20</b>	<b>258,35</b>	<b>2150,66</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	15/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	85	5,71	10,98	34,40	231,5	1/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	6/н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>17,78</b>	<b>19,98</b>	<b>107,65</b>	<b>656</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп картофельный с крупой	250	2,95	5,87	18,70	141,8	16/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	8,00	15,20	3,30	183	299
	Пюре картофельное	180	3,94	5,90	26,17	174,08	362
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>24,09</b>	<b>38,07</b>	<b>110,77</b>	<b>878,88</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>41,87</b>	<b>58,05</b>	<b>218,42</b>	<b>1534,88</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,00	9,25	34,00	252,5	8/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	85	10,57	6,27	31,53	211,74	3/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	6/н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>22,42</b>	<b>17,02</b>	<b>99,68</b>	<b>630,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,08	0,20	3,72	97,02	9
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	17/2
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,91	9,34	38,56	233,44	60
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,40	78	507
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>31,39</b>	<b>28,99</b>	<b>130,67</b>	<b>959,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>53,81</b>	<b>46,01</b>	<b>230,35</b>	<b>1589,45</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,95	8,25	57,25	313,82	7/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	85	5,71	10,98	34,40	231,5	1/13
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>735</b>	<b>23,76</b>	<b>25,63</b>	<b>117,85</b>	<b>755,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец солёный	100	0,64	0,08	1,36	10,4	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,70	3,27	7,00	65,2	6/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	300	21,09	50,58	28,41	656,58	259
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>31,05</b>	<b>54,98</b>	<b>99,09</b>	<b>1008,43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>54,81</b>	<b>80,61</b>	<b>216,94</b>	<b>1763,75</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,12	7,50	39,00	257,5	11/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с сыром	85	10,57	6,27	31,53	211,74	3/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	6/н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>24,04</b>	<b>16,87</b>	<b>105,92</b>	<b>662,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Курица отварная	120	38,60	2,80	1,40	185,8	126
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>56,59</b>	<b>23,28</b>	<b>129,95</b>	<b>951,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>80,63</b>	<b>40,15</b>	<b>235,87</b>	<b>1614,21</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,90	7,48	41,88	267,65	14/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом	85	5,71	10,98	34,40	231,5	1/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	6/н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>21,36</b>	<b>23,46</b>	<b>124,23</b>	<b>765,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп фасолевый	250	9,90	10,97	12,73	190,8	32/2
	Пудинг из творога	150	23,04	27,66	34,57	450,15	17/5
	Молоко сгущённое	20	1,40	1,58	1,90	27	10

	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
	Яблоки	200	0,54	0,54	13,04	62,5	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>42,80</b>	<b>41,70</b>	<b>125,56</b>	<b>1013,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>64,16</b>	<b>65,16</b>	<b>249,79</b>	<b>1778,85</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,25	7,38	32,00	218,75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	85	9,90	13,56	28,36	268,88	4/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>23,00</b>	<b>25,34</b>	<b>98,81</b>	<b>707,63</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп-пюре из картофеля	250	3,12	3,25	14,75	102,5	25/2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	34/2
	Шницель натуральный рубленный (свинина) (с соусом)	100	14,10	33,00	10,10	447	304
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	236,39	45/3
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,68	84,9	257
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,78</b>	<b>47,76</b>	<b>131,03</b>	<b>1123,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>51,78</b>	<b>73,10</b>	<b>229,84</b>	<b>1830,77</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,75	9,75	16,25	205	4/6
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	85	5,71	10,98	34,40	231,5	1/13
	Батон чайный	50	3,85	1,50	25,05	131	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>22,41</b>	<b>22,23</b>	<b>84,90</b>	<b>603,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	6,57	11,40	17,55	196,53	32/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	8,48	13,42	155,95	20/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	3/4
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>40,21</b>	<b>39,93</b>	<b>144,84</b>	<b>1086,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>62,62</b>	<b>62,16</b>	<b>229,74</b>	<b>1689,96</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с лапшой	250	4,25	4,63	15,00	118,75	21/2
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Бутерброд с джемом	100	4,42	8,23	53,89	293,54	6
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>12,29</b>	<b>13,41</b>	<b>98,41</b>	<b>542,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	3
	Борщ с фасолью и сметаной	250	8,92	10,62	13,78	187,65	3/2
	Рыба жареная	100	16,62	2,88	3,50	106,25	5/7
	Соус красный основной	25	0,17	0,77	1,72	14,57	759
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,5	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>38,74</b>	<b>29,41</b>	<b>110,91</b>	<b>856,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>51,03</b>	<b>42,82</b>	<b>209,32</b>	<b>1398,51</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	33,80	19,20	26,40	418	9/5
	Повидло	50	0,20	0,00	32,50	100	25
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с сыром	85	10,57	6,27	31,53	211,74	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>44,67</b>	<b>25,47</b>	<b>99,63</b>	<b>765,74</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний со сметаной	250	5,55	9,57	11,58	155,33	10/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	8,00	15,20	3,30	183	299
	Горошница	180	18,61	7,49	43,07	295,15	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
Яблоки	200	0,54	0,54	13,04	62,5	3	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1030</b>	<b>40,62</b>	<b>33,75</b>	<b>134,31</b>	<b>979,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>85,29</b>	<b>59,22</b>	<b>233,94</b>	<b>1744,97</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,25	9,88	36,88	273,75	6/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10

	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>26,05</b>	<b>19,58</b>	<b>91,88</b>	<b>653,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп "Волна" на курином бульоне	250	8,85	11,50	9,13	175,7	37/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	300	20,76	17,76	42,72	418,8	6/9
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,80	0,40	24,60	116,5	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	50	3,62	0,55	20,42	94,75	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>39,09</b>	<b>38,70</b>	<b>116,94</b>	<b>968,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1675</b>	<b>65,14</b>	<b>58,28</b>	<b>208,82</b>	<b>1621,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>21765</b>	<b>844,03</b>	<b>824,13</b>	<b>3184,36</b>	<b>23194,12</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1036,43</b>	<b>40,19</b>	<b>39,24</b>	<b>151,64</b>	<b>1104,48</b>	