

**СОГЛАСОВАНО**

Начальника территориального  
отдела ТУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
г. Невинномысск


  
И.М. Устинова

**СОГЛАСОВАНО**

Директор Муниципального  
бюджетного учреждения  
образовательного учреждения  
Лицей №1 города Невинномысск

  
С. Белоусова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Арнест-Серв" 

З.Д. Плотвин



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**школьных завтраков, обедов для детей ОВЗ**  
**на 2022г-2023г. учебный год.**

# ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раскладки	Наименование блюда и продуктов	Выход порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
93-01	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	300	8,63	7,82	28,26	217,80	0,11	1,35	45,90	242,43	206,98	36,22	0,77	
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00			6,00				0,40	
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1	
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>12,10</b>	<b>19,09</b>	<b>48,16</b>	<b>389,12</b>	<b>0,12</b>	<b>1,42</b>	<b>130,90</b>	<b>340,19</b>	<b>269,42</b>	<b>43,68</b>	<b>1,40</b>	
<b>ОБЕД</b>														
96-05	Рассольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128,36	0,12	16,75	0,93	19,50	71,65	25,85	0,97	
278-05	Тефтели из говядины	100	14,14	18,03	13,86	275,07	0,09	3,33		20,30	161,66	23,44	2,25	
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05	11,83	12,09	2,60	0,13	
302-05	Каша гречневая с маслом	180	12,30	9,30	60,40	380,75	0,42		0,07	21,42	291,72	194,21	6,52	
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08		6,40	3,60		0,18	
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>33,23</b>	<b>36,39</b>	<b>138,28</b>	<b>1029,96</b>	<b>0,76</b>	<b>34,60</b>	<b>1,65</b>	<b>96,11</b>	<b>589,36</b>	<b>269,96</b>	<b>11,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,33</b>	<b>55,48</b>	<b>186,44</b>	<b>1419,08</b>	<b>0,88</b>	<b>36,02</b>	<b>132,55</b>	<b>436,30</b>	<b>858,78</b>	<b>313,64</b>	<b>12,68</b>	
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
211-05	Омлет с сыром	200	31,83	52,26	4,53	617,70	0,18	0,57	645,33	464,80	555,06	38,80	4,80	
	Икра кабачковая консервированная	50	1,37	3,59	7,27	67	0,03	0,18		5,00	15,50	5,25	0,18	
379-05	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02	148,85	106,60	17,10	0,69	
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10		10	75,8		2,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>37,35</b>	<b>58,12</b>	<b>51,75</b>	<b>872,62</b>	<b>0,58</b>	<b>14,55</b>	<b>645,35</b>	<b>631,41</b>	<b>763,40</b>	<b>65,11</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>														
57фирм.	Борщ Ставропольский	250	2,22	5,24	14,58	115,79	0,09	28,70	1,06	36,35	58,34	23,54	1,10	
295-05	Котлета рубленая из птицы	100	16,18	18,11	15,08	393,68	0,12	0,00	0,03	17,74	144,24	24,34	1,49	
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,13	8,69	61,84	356,51	0,07	0,07	0,07	9,54	132,84	43,26	0,89	

0,71/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08	25,74	100,8	0,036	3,6	36	21,6	16,2	0,72
	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,375	2	0,03	12,5	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	12,75	77,40	0,06		6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	5,80	31,92	0,01		2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	<b>29,23</b>	<b>33,17</b>	<b>136,16</b>	<b>1078,10</b>	<b>0,42</b>	<b>44,80</b>	<b>1,76</b>	<b>405,66</b>	<b>131,20</b>	<b>5,43</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>66,58</b>	<b>91,29</b>	<b>187,91</b>	<b>1950,72</b>	<b>1,00</b>	<b>59,35</b>	<b>647,11</b>	<b>1169,06</b>	<b>196,31</b>	<b>13,43</b>

СРЕДА

**ЗАВТРАК**

181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	300	6,45	5,82	281,42	0,576		28,56	15,78	55,14	11,28	0,66
379-05	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	109,00	0,07	3,80	0,02	148,85	106,60	17,10	0,69
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95	36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	<b>12,52</b>	<b>18,84</b>	<b>80,90</b>	<b>533,74</b>	<b>0,66</b>	<b>3,87</b>	<b>113,58</b>	<b>256,39</b>	<b>224,18</b>	<b>35,84</b>	<b>1,58</b>

**ОБЕД**

102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	20,12	156,11	0,26	11,63	1,14	32,28	86,88	35,25	2,02
234-05	Котлета рыбная	100	14,50	15,65	320,14	0,05			7,84	27,52	38,00	2,62
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	5,20	7,81	238,40	0,26	41,51	0,11	65,74	153,94	52,28	1,88
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,13	0,04	99,72	0,01	1,65		12,58	8,15	3,74	0,13
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	<b>29,34</b>	<b>24,99</b>	<b>114,70</b>	<b>925,69</b>	<b>0,68</b>	<b>67,29</b>	<b>1,85</b>	<b>135,10</b>	<b>325,13</b>	<b>153,13</b>	<b>7,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>41,86</b>	<b>43,83</b>	<b>195,60</b>	<b>1459,43</b>	<b>1,34</b>	<b>71,16</b>	<b>115,43</b>	<b>391,49</b>	<b>549,31</b>	<b>188,97</b>	<b>9,46</b>

ЧЕТВЕРГ

**ЗАВТРАК**

222	Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком	250	37,86	27,47	50,86	0,115	0,625	179,34	334,17	495,95	60,7	1,65
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95	36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	75			59	1	2		
	<b>Всего:</b>	<b>44,65</b>	<b>42,46</b>	<b>82,25</b>	<b>890,42</b>	<b>0,17</b>	<b>2,00</b>	<b>264,35</b>	<b>547,93</b>	<b>648,39</b>	<b>82,16</b>	<b>2,44</b>

**ОБЕД**

101-05	Суп картофельный с рисом	250	41,01	49,25	90,35	0,62	55,97	0,80	101,61	436,89	104,12	5,53
290-05	Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	100	27,39	29,40	391,46	0,15	0,94	0,11	31,71	239,29	29,58	1,98
145-05	Каша пшеничная с маслом	180	9,96	18,72	238,92	0,36	41,45	0,09	46,84	145,36	50,68	2,14
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		94,20	0,010	1,08		6,40	3,60		0,18

05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		82,02	98,49	180,70	1671,80	1,24	111,94	1,60	203,22	873,78	208,24	11,06
	<b>Итого за день:</b>		126,66	140,95	262,95	2562,22	1,41	113,94	265,95	751,15	1522,17	290,40	13,51

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

421	Макаронные изделия с тертым сыром	250	13,38	14,08	57,44	389,85	0,13	0,32	5,67	221,56	205,68	25,38	1,57
377-05	Чай с лимоном	200/7	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05			7,80	24,90	10,50	0,48
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	<b>Всего:</b>		18,51	25,50	82,32	610,65	0,18	2,52	90,67	333,69	305,78	51,65	4,28

**ОБЕД**

57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
295-05	Биточек куриный	100	16,18	18,11	15,08	393,68	0,12	0,00	0,030	17,74	144,24	24,34	1,49
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	5,20	7,81	35,26	238,40	0,26	41,51	0,11	65,74	153,94	52,28	1,88
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08		6,40	3,60		0,18
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		26,49	30,98	194,22	919,60	0,53	63,34	0,74	142,04	393,00	121,48	5,73
	<b>Итого за день:</b>		45,00	56,48	276,54	1530,25	0,71	65,86	91,41	475,73	698,78	173,13	10,01

**2 НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

268-05	Каша пшеничная молочная с маслом	300	12,46	21,90	10,88	660,00	0,13	1,09	36,72	194,31	186,94	35,54	0,65
377-05	Чай с лимоном	200/7	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		16,26	33,17	26,64	844,92	0,14	3,29	121,72	301,40	272,58	55,27	3,01

**ОБЕД**

96-05	Рассольник Ленинградский	250	2,29	5,39	16,98	128,36	0,12	16,75	0,93	19,50	71,65	25,85	0,97
278-05	Тефтели из говядины	100	14,14	18,03	13,86	275,07	0,09	3,33		20,30	161,66	23,44	2,25
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05	11,83	12,09	2,60	0,13
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	5,20	7,81	35,26	238,40	0,26	41,51	0,11	65,74	153,94	52,28	1,88

Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02				10,80	2,16	0,00	0,72
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6		7	13	10	0,5
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
<b>Всего:</b>		26,27	35,08	108,45	892,41	0,61	75,03	1,68		144,83	450,14	128,03	7,18
<b>Итого за день:</b>		42,53	68,25	135,09	1737,33	0,75	78,32	123,40		446,23	722,72	183,30	10,19

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

295-05	Котлета рубленая из птицы	100	16,18	18,11	15,08	393,68	0,12	0,00	0,03	17,74	144,24	24,34	1,49
302-05	Каша гречневая с маслом	180	12,30	9,30	60,40	380,75	0,42		0,07	21,42	291,72	194,21	6,52
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00				6,00			0,40
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
<b>Всего:</b>		31,95	38,68	95,38	945,75	0,55	0,07	85,10		136,92	498,40	226,01	8,64

**ОБЕД**

101-05	Суп картофельный с рисом	250	1,93	0,23	11,15	55,25	0,08	26,75	0,92	34,55	51,80	23,30	0,93
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250	36,34	22,45	33,98	431,71	0,38	31,06	3,38	66,10	405,30	85,15	3,02
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		26,13	99,43	0,010	1,14		6,75	3,70		0,19
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
<b>Всего:</b>		41,93	23,81	62,49	185,56	697,71	0,58	71,45	4,90	124,06	509,44	132,31	5,37
<b>Итого за день:</b>		73,88	73,88	185,56	1643,46	1,13	11,33	90,00		260,98	1007,84	358,32	14,01

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

182-05	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	8,88	14,57	50,28	369,32	0,24	1,33		173,93	261,72	68,93	1,97
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00				6,00			0,40
347	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10		10	75,8		2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
<b>Всего:</b>		10,43	15,09	79,88	476,24	0,55	11,33	65,91		192,69	347,96	72,89	4,70

**ОБЕД**

03-05	Суп картофельный с макаронами	250	2,84	2,92	20,87	123,88	0,13	16,50	0,92	17,60	63,50	24,05	0,99
90-05	Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	100	27,39	29,40	4,07	391,46	0,15	0,94	0,11	31,71	239,29	29,58	1,98
02-05	Каша гречневая с маслом	180	12,30	9,30	60,40	380,75	0,42		0,07	21,42	291,72	194,21	6,52
50-05	Кнессель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	13,98	0,06	4,16	0,14

10/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06	6,90		6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01	2,76		2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	110	46,29	42,79	131,76	1118,21	0,81	31,77	2,70	101,37	643,21	275,86	10,86
	<b>Итого за день:</b>	110	56,72	57,88	211,64	1594,45	1,36	43,10	68,61	294,06	991,17	348,75	15,56

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

222-05	Пудинг из творога с манной крупой со сгущенным молоком	250	34,75	24	12,64	280	0,112	0,6	168	162,5	464,95	56,91	1,55
951-00	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02	148,85	106,60	17,10	0,69
150/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	<b>Всего:</b>	500	40,82	37,02	42,89	532,32	0,19	4,47	253,02	403,11	633,99	81,47	2,47

**ОБЕД**

102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,53	20,12	156,11	0,26	11,63	1,14	32,28	86,88	35,25	2,02
234-05	Биточек рыбный	100	14,50	10,49	15,65	320,14	0,05			7,84	27,52	38,00	2,62
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,13	8,69	61,84	356,51	0,07		0,07	9,54	132,84	43,26	0,89
389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6		36	21,6	16,2	0,72
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	890	31,23	25,84	142,27	1044,88	0,52	27,73	1,81	102,32	317,48	156,57	7,48
	<b>Итого за день:</b>	890	72,05	62,86	185,16	1577,20	0,71	32,20	254,83	505,43	951,47	238,04	9,95

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

181\05	Каша молочная из манной крупы с маслом	300	6,45	5,82	50,65	281,42	0,576		28,56	15,78	55,14	11,28	0,66
379-05	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02	148,85	106,60	17,10	0,69
150/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>	640	12,52	18,84	80,90	533,74	0,66	3,87	113,58	256,39	224,18	35,84	1,58

**ОБЕД**

57фирм.	Борщ Ставропольский	250	2,22	5,24	14,58	115,79	0,09	28,70	1,06	36,35	58,34	23,54	1,10
291-05	Плов из филе куриного	180/70	32,60	37,89	54,30	694,22	0,22	4,80	1,68	40,26	359,32	70,40	2,99
342-05	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72
70,71/05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	50	0,12	0,015	0,375	2	0,03	12,5	0,6	7	13	10	0,5

Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
<b>Всего:</b>		38,62	44,44	107,87	1020,33	0,43	3,34	46,00	104,07	468,46	117,80	6,04
<b>Итого за день:</b>		51,14	63,28	188,77	1554,07	1,09	116,92	49,87	360,46	692,64	153,64	7,62
<b>Итого за две недели:</b>		621,73	702,75	2015,64	17028,21	10,38	1906,22	621,33	4669,53	9163,94	2444,50	116,44
<b>Итого в среднем за один день:</b>		51,81	58,56	167,97	1419,02	0,86	158,85	51,78	389,13	763,66	203,71	9,70

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Рецептуры на фирменные, новые, национальные блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания Ставропольского края. Ставрополь 1984г.