

Приложение №1  
к договору №46  
от 02.09.2022,

СОГЛАСОВАНО  
Директор ООО ТПП «Сириус-Н»  
В.И. Дичкин



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 22  
Ю.А. Симонова



Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 22

I неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный	30	1,33	0,10	3,78	20,70
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>516</b>	<b>19,27</b>	<b>18,36</b>	<b>76,98</b>	<b>567,17</b>
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный	60	2,66	0,20	7,56	41,40
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>26,72</b>	<b>24,94</b>	<b>103,74</b>	<b>774,61</b>
<b>I неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
182/11	Каша жидкая молочная (пшенная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	200/5	6,85	11,86	27,11	230,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>17,27</b>	<b>19,14</b>	<b>106,58</b>	<b>693,20</b>
<b>ОБЕД</b>						



82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	12,80	7,38	6,50	168,78
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>759</b>	<b>26,76</b>	<b>24,56</b>	<b>112,58</b>	<b>764,04</b>
<b>1 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	12,80	7,38	6,50	168,78
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24	0,03	2,01	4,23
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>506</b>	<b>22,59</b>	<b>13,94</b>	<b>74,82</b>	<b>520,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>709</b>	<b>24,41</b>	<b>22,38</b>	<b>116,92</b>	<b>742,21</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
194/11	Плов с изюмом	150	3,77	10,20	41,82	276,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>526</b>	<b>13,01</b>	<b>15,21</b>	<b>77,95</b>	<b>506,27</b>
<b>ОБЕД</b>						



103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>19,62</b>	<b>25,72</b>	<b>100,64</b>	<b>726,02</b>

**1 неделя пятница**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	10,80	14,36	120,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>13,32</b>	<b>14,86</b>	<b>56,39</b>	<b>364,31</b>
	<b>ОБЕД</b>					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	100	1,70	5,00	25,12	106,67
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>27,06</b>	<b>20,31</b>	<b>115,64</b>	<b>721,96</b>

**2 неделя понедельник**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,87</b>	<b>14,77</b>	<b>80,46</b>	<b>561,31</b>
	<b>ОБЕД</b>					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
278/11	Тефтели 1-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	5,01	145,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31



70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>21,82</b>	<b>22,26</b>	<b>99,59</b>	<b>707,78</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,32	0,04	2,68	5,64
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>506</b>	<b>15,29</b>	<b>23,23</b>	<b>77,47</b>	<b>574,66</b>
<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>22,64</b>	<b>31,26</b>	<b>115,24</b>	<b>816,65</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	8,80	14,36	120,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>11,10</b>	<b>17,11</b>	<b>56,16</b>	<b>392,87</b>
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>28,54</b>	<b>26,80</b>	<b>95,26</b>	<b>707,80</b>



2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>506</b>	<b>22,04</b>	<b>13,98</b>	<b>81,68</b>	<b>513,27</b>
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
202,309/11	Макаронные изд:отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	1,60	2,20	4,20	57,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>23,56</b>	<b>21,62</b>	<b>133,55</b>	<b>854,00</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
202,204/11	Макароны отварные с сыром	150/10	7,86	8,70	30,96	233,29
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>17,66</b>	<b>13,98</b>	<b>101,10</b>	<b>604,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>932</b>	<b>28,03</b>	<b>26,38</b>	<b>142,71</b>	<b>930,57</b>

**Примечание:** Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

**Меню составлено согласно:**

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

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А.