

Приложение №  
к государственному контракту

№ 29 от 18.08 2025 г.

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.



### Примерное меню

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации ОБЕДОВ, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 9 г.Азова. Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА**

| Приём пищи      | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|----------------|
|                 |                                          |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                 |                |
| Неделя 1 День 1 |                                          |              |                  |        |          |                                 |                |
| Обед            | Суп картофельный с крупой                | 200          | 12,640           | 10,230 | 19,350   | 126,200                         | 139/2004       |
|                 | Рагу из овощей                           | 150          | 2,800            | 7,400  | 13,600   | 133,400                         | 54-9г          |
|                 | Овощи по сезону                          | 60           | 1,480            | 7,860  | 11,220   | 158,220                         | таблица        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,740            | 0,600  | 28,980   | 141,000                         | пром.          |
|                 | Хлеб бородинский                         | 30           | 1,980            | 0,360  | 10,020   | 52,000                          | пром.          |
|                 | Напиток сокосодержащий                   | 200          | 0,000            | 0,000  | 23,400   | 96,000                          | пром.          |
| Итого за день:  |                                          | 700          | 23,640           | 26,450 | 106,570  | 706,820                         |                |
| День 2          |                                          |              |                  |        |          |                                 |                |
| Обед            | Борщ с капустой и картофелем             | 200          | 1,648            | 4,216  | 10,800   | 123,200                         | 110/1994       |
|                 | Голубцы ленивые                          | 100          | 13,700           | 13,100 | 12,400   | 221,300                         | 54-3м/2022     |
|                 | Пюре картофельное                        | 150          | 3,200            | 5,200  | 19,800   | 139,400                         | 54-11г         |
|                 | Овощи по сезону                          | 60           | 0,220            | 2,860  | 15,980   | 38,200                          | таблица        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,740            | 0,600  | 28,980   | 141,000                         | пром.          |
|                 | Чай с сахаром                            | 200          | 0,057            | 0,006  | 12,600   | 50,400                          | 54-45гн        |
| Итого за день:  |                                          | 770          | 23,565           | 25,982 | 100,560  | 713,500                         |                |
| День 3          |                                          |              |                  |        |          |                                 |                |
| Обед            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 1,62             | 0,15   | 11,800   | 91,2                            | 151/1996       |
|                 | Котлета из курицы                        | 75           | 14,400           | 3,200  | 10,100   | 126,400                         | 54-5м          |
|                 | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150          | 1,200            | 14,060 | 12,010   | 112,360                         | 463 (1)        |
|                 | Овощи по сезону                          | 60           | 0,001            | 2,740  | 19,120   | 68,140                          |                |
|                 | Кисель из свежих плодов или ягод         | 200          | 0,140            | 0,130  | 30,450   | 121,000                         | 590 (1)        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,740            | 0,600  | 28,980   | 141,000                         | пром           |
|                 | Хлеб бородинский                         | 30           | 1,980            | 0,360  | 2,490    | 52,200                          | пром           |
| Итого за день:  |                                          | 775          | 24,081           | 21,240 | 114,950  | 712,300                         |                |
| День 4          |                                          |              |                  |        |          |                                 |                |
|                 | Суп картофельный с крупой                | 200          | 2,800            | 3,632  | 15,680   | 124,000                         | 138/2004       |
|                 | Биточек из говядины                      | 75           | 13,700           | 13,100 | 12,400   | 221,300                         | 54-6м/2022     |
|                 | Каша ячневая рассыпчатая                 | 150          | 3,680            | 3,930  | 21,700   | 124,000                         | 508/сб.уо      |
|                 | Овощи по сезону                          | 60           | 1,720            | 4,860  | 3,600    | 10,010                          | таблица        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,740            | 0,600  | 28,980   | 141,000                         | пром.          |
|                 | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,200            | 0,150  | 28,600   | 85,200                          | 588/уо         |
| Итого за день:  |                                          | 745          | 26,840           | 26,272 | 110,960  | 705,510                         |                |
| День 5          |                                          |              |                  |        |          |                                 |                |
| Обед            | Рагу овощное с зелёным горошком и птицей | 285/25       | 10,600           | 16,970 | 34,700   | 318,000                         | 539/уо         |
|                 | Овощи по сезону                          | 80           | 5,900            | 6,680  | 14,310   | 125,110                         | таблица        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,740            | 0,600  | 28,980   | 141,000                         | пром.          |
|                 | Хлеб бородинский                         | 60           | 3,660            | 0,720  | 20,010   | 102,900                         | пром.          |



|                                    |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|
|                                    | Чай с сахаром                            | 200    | 0,057          | 0,006          | 12,600          | 50,400          | 54-45гн    |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 710    | 24,957         | 24,976         | 110,600         | 737,410         |            |
| <b>Неделя 2 День 1</b>             |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
| <b>Обед</b>                        | Суп картофельный с крупой                | 200    | 12,640         | 10,230         | 19,350          | 126,200         | 139/2004   |
|                                    | Рагу из овощей                           | 150    | 2,800          | 7,400          | 13,600          | 133,400         | 54-9г      |
|                                    | Овощи по сезону                          | 60     | 1,480          | 7,860          | 11,220          | 158,220         | таблица    |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 60     | 4,740          | 0,600          | 28,980          | 141,000         | пром.      |
|                                    | Хлеб бородинский                         | 30     | 1,980          | 0,360          | 10,020          | 52,000          | пром.      |
|                                    | Напиток сокоосодержащий                  | 200    | 0,000          | 0,000          | 23,400          | 96,000          | пром.      |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 700    | 23,640         | 26,450         | 106,570         | 706,820         |            |
| <b>День 2</b>                      |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
| <b>Обед</b>                        | Борщ с капустой и картофелем             | 200    | 1,648          | 4,216          | 10,800          | 123,200         | 110/1994   |
|                                    | Голубцы ленивые                          | 100    | 13,700         | 13,100         | 12,400          | 221,300         | 54-3м/2022 |
|                                    | Пюре картофельное                        | 150    | 3,200          | 5,200          | 19,800          | 139,400         | 54-11г     |
|                                    | Овощи по сезону                          | 60     | 0,220          | 2,860          | 15,980          | 38,200          | таблица    |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 60     | 4,740          | 0,600          | 28,980          | 141,000         | пром.      |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200    | 0,057          | 0,006          | 12,600          | 50,400          | 54-45гн    |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 770    | 23,565         | 25,982         | 100,560         | 713,500         |            |
| <b>День 3</b>                      |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
| <b>Обед</b>                        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 1,62           | 0,15           | 11,800          | 91,2            | 151/1996   |
|                                    | Котлета из курицы                        | 75     | 14,400         | 3,200          | 10,100          | 126,400         | 54-5м      |
|                                    | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150    | 1,200          | 14,060         | 12,010          | 112,360         | 463 (1)    |
|                                    | Овощи по сезону                          | 60     | 0,001          | 2,740          | 19,120          | 68,140          |            |
|                                    | Кисель из свежих плодов или ягод         | 200    | 0,140          | 0,130          | 30,450          | 121,000         | 590 (1)    |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 60     | 4,740          | 0,600          | 28,980          | 141,000         | пром       |
|                                    | Хлеб бородинский                         | 30     | 1,980          | 0,360          | 2,490           | 52,200          | пром       |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 775    | 24,081         | 21,240         | 114,950         | 712,300         |            |
| <b>День 4</b>                      |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
| <b>Обед</b>                        | Суп картофельный с крупой                | 200    | 2,800          | 3,632          | 15,680          | 124,000         | 138/2004   |
|                                    | Биточек из говядины                      | 75     | 13,700         | 13,100         | 12,400          | 221,300         | 54-6м/2022 |
|                                    | Каша ячневая рассыпчатая                 | 150    | 3,680          | 3,930          | 21,700          | 124,000         | 508/сб.уо  |
|                                    | Овощи по сезону                          | 60     | 1,720          | 4,860          | 3,600           | 10,010          | таблица    |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 60     | 4,740          | 0,600          | 28,980          | 141,000         | пром.      |
|                                    | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,200          | 0,150          | 28,600          | 85,200          | 588/уо     |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 745    | 26,840         | 26,272         | 110,960         | 705,510         |            |
| <b>День 5</b>                      |                                          |        |                |                |                 |                 |            |
| <b>Обед</b>                        | Рагу овощное с зеленым горошком и птицей | 285/25 | 10,600         | 16,970         | 34,700          | 318,000         | 539/уо     |
|                                    | Овощи по сезону                          | 80     | 5,900          | 6,680          | 14,310          | 125,110         | таблица    |
|                                    | Хлеб пшеничный                           | 60     | 4,740          | 0,600          | 28,980          | 141,000         | пром.      |
|                                    | Хлеб бородинский                         | 60     | 3,660          | 0,720          | 20,010          | 102,900         | пром.      |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200    | 0,057          | 0,006          | 12,600          | 50,400          | 54-45гн    |
| <b>Итого за день:</b>              |                                          | 710    | 24,957         | 24,976         | 110,600         | 737,410         |            |
| <b>Итого за 10 дней:</b>           |                                          |        | <b>246,166</b> | <b>249,840</b> | <b>1087,280</b> | <b>7151,080</b> |            |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                          |        | <b>24,6166</b> | <b>24,984</b>  | <b>108,728</b>  | <b>715,108</b>  |            |

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ООО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет НОВОСИБИРСК 2022 год