

Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания  
учащихся общеобразовательной специальной (коррекционной) школы № 67 на 2023 год

Стоимость питания младшие и старшие классы-180,00 руб.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	
			Белки		Жиры		Углеводы			
1 день										
<b>Завтрак</b>	младш	старш	млад	старш	млад	старш	млад	старш	млад	старш
Фрукты порционные (в ассортименте)	180.	140.								
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.								
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	200/3.	200/3.								
Третье блюдо	200	200								
<b>Итого</b>			14,6-20,2	17,1-23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714
<b>Обед</b>										
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75.	100								
Первое блюдо	250/25	250/25								
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/50	50/50								
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180								
Третье блюдо	200	200								
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.								
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25								
<b>Итого</b>			21,9-28,3	25,7-33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000

Итого за день				36,5-48,5	42,8-56,7	37,5-49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116-1481	1292-1714
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Фрукты порционные (в ассортименте)	200.	100.									
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.									
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	200/3.	200/3.									
Третье блюдо	200/7	200/7									
<b>Итого</b>				14,6-20,2	17,1-23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714
<b>Обед</b>											
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75.	100									
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5									
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	2/50/15									
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180.									
Третье блюдо	200.	200.									
Кондитерское изделие	36	36									
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.									
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25									
<b>Итого</b>				21,9-28,3	25,7-33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
Итого за день				36,5-48,5	42,8-56,7	37,5-49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116-1481	1292-1714
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.									
Блюдо из яиц (яйцо вареное)	1 шт.	1 шт.									
Первой блюдо	250	250.									
Третье блюдо	200	200									
<b>Итого</b>				14,6-20,2	17,1-23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714



<b>Обед</b>										
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75	100								
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5								
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	75/25.								
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180								
Третье блюдо	200	200								
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.								
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25								
<b>Итого</b>			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
<b>Итого за день</b>			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
<b>4 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Фрукты порционные (в ассортименте)	200.	140.								
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.								
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	150/50.	150/50								
Третье блюдо	200	200.								
<b>Итого</b>			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714
<b>Обед</b>										
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75	100								
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5								
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/150	50/150								
Третье блюдо	200	200								
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.								
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25								
<b>Итого</b>			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000





Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75	100.							
Первое блюдо	250/25	250/25							
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/50	50/50							
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180							
Третье блюдо	200.	200.							
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.							
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25							
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864
Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481
7 день									
Завтрак									
Фрукты порционные (в ассортименте)	200.	100.							
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.							
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	150/50	150/50							
Третье блюдо	200	200							
Итого			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617
Обед									
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75.	100							
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5							
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	2/50/15.							
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180							
Третье блюдо	200	200							
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.							
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25							
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864
									775-1000





Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75	100								
Первое блюдо	250/25	250/25								
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	2/50/15								
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180								
Третье блюдо	200	200								
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.								
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25								
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
<b>10 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
Холодное блюдо (бульброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.								
Блюдо из яиц (яйцо вареное)	1 шт.	1 шт.								
Первое блюдо	250	250								
Третье блюдо	200	200								
Кондитерское изделие	40.	40								
Итого			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714
<b>Обед</b>										
Салат из свежих <sup>1</sup> или отварных овощей или овощи порционно	75.	100.								
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5								
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	200/5	200/5								
Третье блюдо	200	200								
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.								
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25								
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714

В среднем в день				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632
Соотношение белков, жиров и углеводов				1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00		

Примечание:

1. С 1 марта изменяется на салат из овощей урожай прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.  
\*- допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**АССОРТИМЕНТ  
продукции, реализуемой в столовых при школьных образовательных организаций  
(согласно нормативно-технической документации для предприятий общественного питания)**

**Бутерброды**

1. Бутерброды с маслом
2. Бутерброды с джемом или повидлом
3. Бутерброды с сыром
4. Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами (рыба соленая)
5. Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами (колбасой п/к)

**Гастрономические товары (порциями)**

1. Масло (порциями)
2. Сыр (порциями)
3. Колбаса (порциями)

**Салаты и винегреты**

1. Салаты из свежих, вареных, соленых, квашеных, консервированных (зеленый горошек, кукуруза) овощей с растительным маслом
2. Салаты из свежих, вареных, соленых, квашеных, консервированных (зеленый горошек, кукуруза) овощей с фруктами, изюмом, орехами (кроме арахиса), семенами подсолнечника, сыром, бобовыми с растительным маслом
3. Салаты из свежих и вареных овощей с сельдью с растительным маслом
4. Салаты фруктовые
5. Винегреты овощные с растительным маслом (в ассортименте)
5. Винегреты овощные с сельдью с растительным маслом
6. Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец, редис, зелень)
7. Огурцы соленые порциями, горошек зеленый консервированный порциями, кукуруза консервированная порциями

**Блюда из рыбы, рыбных гастрономических продуктов**

1. Рыба соленая (филе) порциями
2. Рыба соленая (филе) с гарниром
3. Рыба соленая (филе) с картофелем и маслом

**Супы**



1. Борщи
2. Ци
3. Рассольники
4. Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями
5. Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми
6. Супы молочные
7. Суп – пюре
8. Супы прозрачные (уха)

#### Блюда из картофеля, овощей

1. Отварные картофель и овощи
2. Картофель, овощи припущенные и тушеные
3. Котлеты, зразы картофельные и овощные (в ассортименте)
4. Пюре картофельное, из различных овощей
5. Картофель, овощи запеченные
6. Икра свекольная, морковная
7. Маринад овощной

#### Блюда из круп

1. Каши (раскапчатые, вязкие, жидкие)
2. Изделия из каш (крутеники, запеканки, пудинги, котлеты и биточки, плов)

#### Блюда из бобовых

1. Бобовые отварные
2. Пюре из бобовых
3. Пюре из бобовых и картофеля

#### Блюда из макаронных изделий

1. Макароны отварные, макаронные изделия отварные с маслом
2. Макароны отварные с овощами
3. Макароны с сыром
4. Макароны с томатом
5. Макароны, запеченные с сыром
6. Лапшевник

#### Блюда из яиц

1. Яйца вареные
2. Омлет натуральный
3. Омлет с сыром
4. Омлет с кашей (запеченный)
5. Омлет с морковью, с зеленым горошком, с овощами, с картофелем

#### Блюда из творога

1. Вареники ленивые отварные, галушки творожные
2. Сырники из творога
3. Сырники из творога с морковью, с картофелем
4. Сырники из творога с изюмом
5. Сырники из творога с курагой и морковью
6. Запеканки, пудинги (запеченные)

#### Блюда из рыбы

1. Рыба отварная
2. Рыба припущенная
3. Рыба тушеная
4. Рыба запеченная

5. Блюда из котлетной массы (котлеты, биточки, шницели, тефтели, фрикадельки, зразы, толченники, суфле запечённое) в ассортименте

#### Блюда из мяса

1. Мясо отварное
2. Сосиски, сардельки, колбаса отварные
3. Мясо жареное (бефстроганов, поджарка, пельмени по-строгановски)
4. Мясо тушеное
5. Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, шницели, бифштекс, зразы, тефтели, фрикадельки, крокеты в ассортименте, оладьи из печени)
6. Запеканки, голубцы

#### Блюда из сельскохозяйственной птицы

1. Птица, мякоть птицы отварная
2. Птица, мякоть птицы тушеная
3. Плов, жаркое, рагу, капуста тушеная с мякотью птицы
4. Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки в ассортименте)
5. Крокеты куринные с гречкой
6. Нагетсы куринные с картошкой
7. Запеканки

#### Соусы

1. Соус томатный
2. Соус красный основной
3. Соус сметанный, сметанный сладкий
4. Соус молочный, молочный сладкий, молоко сгущенное
5. Соус абрикосовый

#### Сладкие блюда

1. Фрукты и ягоды свежие
2. Компоты из свежих, замороженных, консервированных, сухих плодов и ягод
3. Кисели

#### Напитки

1. Чай
2. Кофейный напиток
3. Какао с молоком, напиток из цикория с молоком
4. Молоко, кисломолочные продукты
5. Напиток из сухофруктов, плодов шиповника, варенья
6. Соки

#### Мучные хлебобулочные и кулинарные изделия

1. Пельмени, манты, хинкали
2. Вареники
3. Блины, блинчики, оладьи в ассортименте
4. Пирожки печеные, кулебяки, расстегаи, бекены (с мясом, яйцами, творогом, капустой и др. начинками), дутмеси в ассортименте
5. Ватрушки, шаньги, сочни
6. Эчпочмак, вак-баши, пицца с колбасными изделиями, с различными фаршами; колбасные, мясные изделия запеченные в тесте
7. Изделия булочные мелкостручные (в ассортименте), изделия из слоеного теста, хачапури
8. Пироги полуоткрытые из дрожжевого теста: с творогом, повидлом и фруктовыми начинками

#### Кондитерские изделия

1. Пирожные без отделки кремом (в ассортименте)



3. Печенье, печенье овсяное, пряники, кукурузные пшенички, вафли
4. Кондитерские сахарные изделия (зефир, кондитерские батончики, конфеты (кроме карамели), шоколад)
5. Восточные сладости
6. Мороженое в ассортименте (молочное, сливочное)

Примечание. При составлении ассортимента продукции, реализуемой в столовых при школьных образовательных учреждениях были использованы:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной. 2004г. г.Москва.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010 г. (2016г.) г.Москва.

Заказчик:

ГБОУ «Набережночелнинская школа №67»

Исполнитель

М.П.

/Тузова Н.Д.



Исполнитель:  
ООО «Школьное питание»

М.П.

/ Мусина Р.И.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ОТПРАВЛЕНО

ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ", МУСИНА РЕГИНА  
ИЛЬДУСОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

07.09.23 11:18 (MSK)

Сертификат 01F4DC86001CB06891456DFFED5CB863FB

УТВЕРЖДЕНО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

07.09.23 12:55 (MSK)

Сертификат 7CE6A39114B2B74C4CCE21DAC1BFFA3

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА №67 для детей с  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ",  
Тузова Нина Дмитриевна, директор

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: bbede24-7297-4b67-947a-0198f81c6528