

«СОГЛАСОВАНО»
для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № Андрей №4



2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»



« »

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральным	200	18,58	33,10	3,51	386,50	210
	Сыр порезанный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смесью	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		725	39,25	47,47	88,46	938,34	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	1443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		860	34,57	33,87	133,00	973,36	
Итого за день:			73,82	81,34	221,47	1911,69	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Каша вязкая пшеница	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
	Напиток изюминочный (в индивидуальной промывальной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого на завтрак:		870	30,08	32,26	127,21	914,88	
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	1150
	Зрны рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
		950	28,53	35,14	122,72	921,57	
Итого за день:			58,61	67,40	249,93	1836,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,15	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
Итого на завтрак:		705	24,19	26,69	122,24	825,82	
Обед:	Закуска из кашеистой кукурузы	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печенье по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)		200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		1150	47,41	36,46	188,48	1271,82	
Итого за день:			71,60	63,14	310,72	2097,64	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Нара кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:			26,24	21,72	122,21	789,26	
Обед:	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы капустные	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Каша ячменная со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	143,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:			27,07	30,42	141,47	949,05	
Итого за день:			53,31	52,14	263,68	1738,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
недел 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Капша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		665	22,50	18,59	112,30	720,70	
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
Итого за обед:		980	33,37	28,66	146,35	976,78	
Итого за день:			55,87	47,26	258,64	1697,48	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Сыр порезанный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	проем
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	проем
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		610	64,56	134,78	932,14	1660,86	
Итого на завтрак:							
Обед:	Закуска из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Батончик рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	303
	Макаронный отварный с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	проем
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	проем
Итого за обед:		980	42,26067	41,4762	145,762	1055,44617	
Итого за день:			106,82	176,26	1077,90	2716,31	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каши манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	15,69	10,10	73,77	635,10	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,03	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной порционной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,60	пром
		1070	36,48274	43,5765	122,696196	1029,09321	
	Итого за обед:		52,18	53,68	196,47	1664,19	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокожиистой капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Рис с курицей	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	прон
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прон
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	прон
Итого на завтрак:		800	26,18	24,58	106,06	750,14	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель, рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Капша яичная со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	прон
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прон
Итого за обед:		930	26,03	25,54	143,04	905,79	
Итого за день:			52,21	50,12	249,10	1655,94	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Печень трески	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Капша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:			28,51	22,20	107,68	744,53	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хмельному	100	16,2	16,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
		930	31,74	32,97	127,05	889,51	
Итого за обед:			60,25	55,17	234,74	1634,04	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Наша кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Зрелые рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого на завтрак:		680	21,71	23,95	109,66	755,21	
Обед:	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	273,00	297
	Макарон отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб фруктовый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной						
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
		1140	37,54	49,17	144,58	1171,58	
Итого за обед:			59,25	73,12	254,24	1926,79	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога заливной	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Суповое молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:							
		570	31,19	26,85	119,53	844,51	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Гарнир рисовый тушеный в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Курица отварная с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Пюре картофельное	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:							
		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
Итого за день:							
			58,63	55,95	314,88	2050,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пишенье вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы	
итого за день						
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00
	Капша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39
	Чай черничный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Фрукты свежие (яблоко)	650	16,60	15,87	91,98	564,45
Итого на завтрак:						
Обед:						
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75
	Пюре картофельное	120	16,2	11,04	10,32	205,44
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,25
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
Итого за обед:		1070	30,98	25,3792	127,4133	861,892
Итого за день:		1720	47,58417	41,2492	219,388333	1436,342
Среднее значение за период:			62,51	68,07	320,93	1862,94

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебгосинформ» под редакцией В.Т. Зыкина

2. Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тучкова и М.П. Мотылева. М.: Дро, 2017

Исполнитель: учитель

Боник Е.А.