

«СОГЛАСОВАНО»
для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № 1 И.И.И.И.



1 И.И.И.И.
2022 г.

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»
«И.И.И.И.» 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II 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
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II 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							
Обед:							
	Нарезка 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	3443
	Салат 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	
Полдник:							
	Магазинный молочный	250	6,84	23,20	174,50	5,00	131
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,40	21,30	92,3	40	210
	Кофеинный напиток	200	2,68	14,96	105,3	14	15
Итого за полдник:		490	15,92	59,46	372,10	59,00	
Итого за день:			50,49	93,33	505,10	1032,36	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 1							
завтрак 2							
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
	Зразы рыбные рубленные	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порезанный	20	5,2	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	впром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	впром
Итого за обед:		950	28,53	35,14	122,72	921,57	
Полдник:							
	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	376
Итого на полдник:		430	13,44	25,46	324,59	377,88	
Итого за день:			41,97	60,60	447,31	1299,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
меню 1							
день 3							
Обед:	Закуска из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень, по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Капша 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 (и индивидуальной промышленной упаковки)	200	6,00	6,40	8,21	114,4	пром
Итого за обед:		1150	47,41	36,46	188,48	1271,82	
Полдник:							
	Закуска творожно-рисовая	210	10,23	18,30	174,6	189	55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	15,20	62,00	26	205
Итого на полдник:		410	10,23	33,5	236,6	209	
Итого за день:			57,64	69,96	425,08	1480,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
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 домашние	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Каша гречневая 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	141,15	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
		1050	27,07	30,42	141,474	949,055	
Полдник:							
	Каша молочная(пшеничная)	250	6,93	24,50	181,63	121,25	пром
	Кофе	200	0,52	8,50	105	535	284
Итого на полдник:		450	7,45	33,00	286,63	656,25	
	Итого за день:		34,52	63,42	428,10	1605,30	

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 5							
Обед:	Овощи натуральные соевые (помидор соевый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Шри из кашеобразной массы	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из овощей	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	
Полдник							
	Каша молочная (манная или пшеница)	250	9,89	29,8	186,2	185	131
	Кисломолочный продукт	200	0,52	8,50	105	535	178
Итого на полдник:		450	10,41	38,30	291,20	720,00	
Всего за день:			43,78	66,96	437,55	1696,78	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Обед:	Закуска из капустной калуги	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленные 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
	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 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:		980	42,26	41,48	145,76	1055,45	
Полдник:							
	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	303
	Чай с сахаром	200	0,00	10,00	40,8	116,7	376
	Фрукты свежие (груша)	120	1,80	0,61	25,20	113,50	338
Итого на полдник:		550	15,17	36,05	375,59	1597,92	
Итого за день:			57,43	77,53	521,35	2653,37	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
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	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из яблоков 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 промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
		1070	36,5	43,6	122,7	1029,1	
Итого за обед:	Каша молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
Итого на полдник:		465	13,3	15,35	63,7	331,9	
	Итого за день:		49,78	58,93	186,40	1360,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
пюре 2							
день 8							
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соевый)	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
	Каша ячневая 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	проп
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	проп
Итого за обед:		930	26,93	25,54	143,04	905,79	
Полдник							
	Лавашик запеченный	110	10,56	7,11	18,3	124,1	214
	Компот из свежих плодов	200	1,00	0,00	21,20	88	372
	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	454
Итого на полдник:		375	15,21	11,13	73,00	333,70	
Итого за день:			41,24	36,67	216,04	1239,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
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 - хмельновски	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	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
		930	31,74	32,97	127,05	889,51	
Итого за обед:							
полдник	Каши молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	97
	Кондитерское изделие (Печенье трюм, производств.)	25	2,00	0,40	19,52	120,3	609
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
Итого на полдник:		425	6,21	6,90	45,32	330,90	
Итого за день:			37,95	39,87	172,37	1220,41	

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 10							
Обед:							
	Салат "Витаминовый"	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	272,00	297
	Макаронные 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 пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	прои
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	прои
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	прои
Итого за обед:		1140	37,54	49,17	144,58	1171,58	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	16,16	80,96	399
	Сырники со сметаной соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	231
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на полдник:		490	13,00	14,60	52,91	336,56	
Итого за день:			50,54	63,77	197,49	1508,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Обед:							
	Суп из капустной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	30
	Гуляш рыбный тушеный в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	339
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Пюре картофельное с абрикосом	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Чай зеленый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	норм
	Чай улун	40	2,66	0,48	16,74	81,92	норм
Итого за обед:		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
Полдник:							
	Суп из капустной (рецепт 47)	250	4,03	5,13	10,30	161,5	97
	Суфле из мяса курицы и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
Итого за полдник:		515	13,53	15,38	59,80	332,10	
Итого за день:			40,97	44,49	255,15	1537,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пиши	Наименование блюда	Всё блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Пюре из картофеля	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Пюре из картофеля	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Картофельное пюре	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (груша)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	1070	30,98	25,38	127,41	861,89	
Итого за обед:							
Полдник							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за полдник:							
Итого за день:		450	8,32	10,43	58,86	351,85	
		1520	39,30417	35,8092	186,27	1213,742	
Среднее значение за период			45,47	59,28	331,52	1487,38	

Диагностика: Сборная редакция: Бюро и консультанты: для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. — Москва 2004г. «Хлебобулочная» под редакцией В. Г. Лазаренко.

2. Сборная редакция: для предприятий общественного питания / по редакциям В. А. Туполева и М. П. Могиланского. М.: Дельта плюс, 2017.

Воспитатель: Зависимо

Воспитатель: Зависимо