

«СОГЛАСОВАНО»
для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № мшрей №4



1. 14.12.2022 г.

«Хотелось бы»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»
Ю.С. Бельова г. 2022



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (1 смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Сыр порционный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,83	31,5	65,23	617,96	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	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:		720	29,21	27,89	114,61	825,33	
Всего за день 1			59,04	59,39	179,84	1443,29	

Возрастная категория 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное 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
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за завтрак:		630	24,81	23,85	84,94	632,61	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	53,50	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порционный	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
		910	27,89	32,01	104,28	816,28	
	Итого за обед:		52,70	55,86	189,22	1448,89	
	Всего за день 2						

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 3							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
		585	19,88	22,18	95,39	660,64	
Обед:							
	Закуска из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	196
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
	Итого за обед:	990	41,22	32,18	143,2587	1104,51	
	Всего за день 3		61,10	54,36	238,64	1765,15	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Нара кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
							пром
Итого за завтрак:		500	16,01	12,24	70,41	554,04	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы мясные	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Капша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
		880	19,71	24,80	109,72	748,25	
			35,72	37,04	180,13	1302,29	
Итого за обед:							
Всего за день 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	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	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		565	18,19	12,65	98,32	623,90	
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленный)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашеной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рыбу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	29,19	25,88	116,77	736,72	
всего за день 5			47,38	38,53	215,09	1360,62	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6		15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
Завтрак:	Сыр порциями	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Каша манная молочная	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Кофейный напиток с молоком	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (груша)	585	14,99	18,74	85,44	570,36	
Итого за завтрак:							
		60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
Обед:	Салат из свеклы отварной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Суп из овощей со сметаной	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Фруктовый чай	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Кондитерское изделие	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	935	26,22	30,23	101,73	885,02	
Итого за обед:			41,21	48,97	187,17	1455,38	
Всего за день 6							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
	Печень по-строгановски	100	9,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		575	20,20	15,62	91,11	641,82	
Обед:							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		880	24,47	23,76	112,34	769,55	
Всего за день 8			44,67	39,38	203,45	1411,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	17,45	20,54	88,74	559,5	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	12	183,2	102
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макаронные отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	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	40	2,66	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:	980	32,18	42,68	104,3887	970,21	
	Всего за день 9		49,63	63,22	193,13	1529,71	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запаренный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Фрукты свежие (груши)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	20,95	19,43	93,32	610,99	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Горелки рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	35,69	152,54	374
	Сов. фруктовый	200	1,00	0,00	20,06	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		890	25,16	25,76	147,53	935,66	
Всего за день 10			46,11	45,19	240,85	1546,65	
Среднее значение за период:			48,16	48,47	205,13	1472,53	

Диспертура Г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. – Москва 2004г. «Хаспериоинформ» под редакцией Н.Т.Лашинской.

2. Сборник рецептов по программе для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельная и М.П. Молчанова. М. Дельта плюс, 2017

Подписано: главный редактор

Бонина Е.А.