

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 1
г. Октябрьский, МО, Бийский район
« 09 » _____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНАЛ»
Ю.С. Белова
_____ 202__ г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

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

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							131/11
день 1							
Завтрак:		100	5,67	4,17	12,83	111,50	
	Зеленый горошек консервированный						
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	261,50	210
	Сыр порезанный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	795,93	
Обед:							
	Нера кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	73/1
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов из отварной говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		860	33,90	33,98	131,22	967,47	
Итого за день:			72,82	73,90	214,69	1763,40	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запаренный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Стушенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,60	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:			680	28,39	32,85	91,26	710,65
Обед:	Овощи натуральные соевые (сoured соевые)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и топпингом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленные из курицы, запаренные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Капуста брокколи тушеная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порционный	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
		960	31,71	35,55	116,46	923,65	
		60,10	68,40	207,72	1634,30		
Итого за обед:							
Итого за день:							

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 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макарона отварные с овощами	200	6,30	6,78	34,76	225,26	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
Итого на завтрак:		705	25,34	27,48	128,30	866,65	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Капша вякая (тресчаная)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Кафедр 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)		200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1150	41,77	36,31	185,10	1263,52	
Итого за день:			67,11	63,78	313,41	2130,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Запеченная картошка с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:			19,27	14,05	87,61	675,03	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	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	190,40	160/1
	Каша вязкая (овсяная)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	135,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Итого за обед:		24,24	30,31	132,10	976,27	
	Итого за день:		43,51	44,36	219,71	1651,30	

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 5		100	5,67	4,37	12,83	111,50	131/1
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Котлета рыбная	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Каши вязкая рисовая с мясной	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Чай черный с сахаром	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб пшеничный	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Хлеб ржаной						
		665	22,77	18,38	109,78	717,96	
Итого на завтрак:							
Обед:	Овощи натуральные соевые (помидор соевый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
		250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Шпа из квашеной капусты	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Рагу из птицы	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
	Пирог "Южная"	980	32,48	28,55	132,97	868,48	
Итого за обед:			55,25	46,94	242,75	1586,44	
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	
педаль 1						
день 6						
Завтрак:						
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	31,88	189,72
	Макаронны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50
		680	16,52	19,07	120,39	726,01
Итого на завтрак:						
Обед:						
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,37	7,00	71,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Итого за обед:		930	25,68	25,20	128,43	851,98
Итого за день:			42,20	44,27	248,83	1579,00

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 7							
Завтрак:	Сыр порезанный	30	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Груша свежая	650	17,17	20,64	92,97	640,01	
Итого на завтрак:							
Обед:	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлебопеченье 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Кофе 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	1075	29,68	34,20	131,85	1071,48	
Итого за обед:			46,85	54,85	224,81	1711,49	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8		100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	200	1,435	13,39	17,37	247,45	Ф
	Рыбу из птицы	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб пшеничный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Кофе 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)						
		800	27,71	23,91	115,53	792,47	
Итого на завтрак:							
		100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
Обед:	Омлет натуральные соевые (огурец соевый)	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Борщ с капустой и картофелем	100	8,11	6,15	9,10	143,89	235
	Шницель рыбный натуральный	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Каша пшеница (ячменная)	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Компот из яблок	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной	930	23,19	24,52	130,71	877,50	
Итого за обед:		50,90	48,44	246,25	1669,96		
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевая вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9		100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	120	11,4	11,0	10,32	205,44	255
	Печень по-строгановски	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Каша вязкая рисовая с морковью	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Напиток из плодов шиповника	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной						
		700	26,66	22,53	114,45	814,51	
Итого на завтрак:							
		100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
Обед:							
	Салат из свеклы с огурцами солеными						
		250	2,57	5,54	11,62	115,75	113/1
	Суп-паша домашняя	100	14,2	13,4	13,0	213,0	454
	Котлеты мясо - картофельные по - хмельному	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Капуста тушеная	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной						
		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за обед:							
Итого за день:							
			55,57	50,39	238,13	1655,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Всё блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	3,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зрелые рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
Итого на завтрак:							
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронные отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
	Кофе 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
Итого за обед:			54,80	66,24	258,91	1837,48	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11		160	2,83	2,17	27,50	160,83	61
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Пудинг из творога запеченный	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Суп-пюре из картофеля	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Каша с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб пшеничный						
		570	25,92	28,89	104,20	714,59	
Итого на завтрак:							
		100	1,42	4,17	7,00	71,37	47/1
Обед:	Салат из квашеной капусты	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Суп картофельный с клецками	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	180	3,48	6,48	32,54	220,79	178
	Каша ячменная рисовая с морковью	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной						
		930	21,80	20,58	139,26	908,60	
Итого за обед:							
Итого за день:			47,72	49,47	243,46	1623,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Молоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Итого на завтрак:							
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шоу из кашеистой капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Гриша свекла	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		1070	25,29	25,2292	124,03933	853,598	
		1720	41,57417	41,0472	212,818333	1333,244	
Итого за обед:							
Итого за день:			53,20	54,34	239,29	1684,64	
Среднее значение за период:							

Дополнение 1. Сборник рецептов по едокам для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В. А. Гусева и М. И. Мостовского 2017 г.

Инициалы: _____

Боник Е.А.