

METHOD

1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

Ю.С. Белова
202 г.

202 r.

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

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

возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

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

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы	
нодела 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 порциами	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	1,49	0,18	10,54	55,81
						11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
						12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50
						338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	607,96
Обед:						
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
						73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26
						83
	Плов из отпальной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40
						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
Итого за обед:		720	26,99	24,68	110,43	785,16
						12/1
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1393,12

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шпинель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
		590	15,34	22,53	88,32	637,28	
	Итого за завтрак:						
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печенье по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
		990	35,49	30,28	140,77	1022,36	
	Итого за обед:						
Всего за день 3			50,84	52,81	229,09	1659,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:			15,69	12,19	66,21	545,24	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы капустные	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячменная)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Итого за обед:		18,96	19,95	110,57	844,51	
	Всего за день 4		34,65	32,13	176,78	1389,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Капша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	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
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		565	16,94	14,72	88,93	606,65	
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленный)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,37	22,46	117,61	697,11	
всего за день 5			42,31	37,18	206,54	1303,76	

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 порционный	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Каша манная молочная	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Кофейный напиток с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Груша свежая	585	14,674	18,688	82,244	565,556	
Итого за завтрак:							
		60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
Обед:	Салат из свеклы отварной.	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Суп из овощей со сметаной	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Фруктовый чай (с яблоком)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)						
Итого за обед:		935	25,41	28,49	94,55	856,26	
Всего за день 6			40,08	47,17	176,80	1421,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис из пшеницы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
		700	23,43	20,59	94,89	665,82	
Итого за завтрак:							
Обед:							
	Овощи натуральные свежие (отурец соевый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каши вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
		780	17,59	14,576	106,826	766,97	
	Итого за обед:		41,02	35,16	201,72	1432,79	
Всего за день 7							

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	2,50	7,70	66,90	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	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	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		595	21,78	19,47	88,63	683,16	
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	113/1
	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	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
			45,73	43,16	198,48	1447,36	
Итого за обед:							
Всего за день 8							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Игра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленные	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	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:			17,25	20,51	85,74	549,50	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	3,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобами	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:			27,24	34,93	100,92	875,88	
Всего за день 9			44,49	55,44	186,66	1425,38	

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	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Груша свежая	590	19,18	24,90	83,03	586,29	
Итого за завтрак:							
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	108
	Тефтели 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
	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:							
Всего за день 10		790	19,53	18,08	110,20	777,23	
			38,72	42,98	193,24	1363,52	
Среднее значение за период:							
			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельная и М.П. Мостовой. М.: Дельта плюс, 2017

Школа № 1, главный технолог

Боник Е.А.