

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ СОШ №

109 школы МО, Елецкий район

« 09 »

2022 г.



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

Ю.С. Белова

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 с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (II 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							
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 отварной 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	12/1
Итого за обед:		720	26,99	24,68	110,43	785,16	
Полдник :							
	Макарон, запеченные с яйцом	140	3,58	5,47	18,56	139,6	206
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого за полдник:		380	9,30	15,06	59,57	350,59	
Всего за день 1			36,29	39,74	170,00	1135,75	

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 2							
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	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порционные	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	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:		930	28,48	32,17	110,87	851,35	
Подник:							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого за подник:		460	21,71	29,56	60,67	487,50	
Всего за день 2			50,19	61,73	171,54	1338,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
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
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Капша пикант (гребневая)	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
	Кофир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		990	35,49	30,28	140,77	1022,36	
Полдник:							
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Итого за полдник:		360	11,22	10,32	50,31	306,09	
Всего за день 3			46,71	40,60	191,08	1328,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
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 ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	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:		900	18,956	19,946	110,566	844,51	
Полдник:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за полдник:							
		450	14,25	16,81	52,07	325,79	
	Всего за день 4		33,21	36,76	162,63	1170,30	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	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	25,374	22,456	117,614	697,108	
Полдник:							
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого за полдник:		410	9,18	14,26	51,00	369	
всего за день 5			34,55	36,72	168,61	1066,19	

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							
Обед:	Салат из свежих овощей.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной.	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		935	25,41	28,486	94,554696	856,26	
Полдник:							
	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	182
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
Итого за полдник:		450	9,91	13,40	68,43	449,94	
Всего за день 6			35,32	41,89	162,98	1306,20	

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 7							
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	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
	Каша вязкая (ячменная)	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	14,58	106,83	766,97	
Итого за обед:							
		110	10,56	7,11	18,3	124,1	208
Полдник:							
	Лапшевник с творогом	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
	Парожки с повидлом						
Итого за полдник:		375	15,21	11,33	72,00	330,50	
Всего за день 7			32,80	25,91	178,83	1097,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
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 - хляновски	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
Итого за обед:		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Полдник:	Капша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
	Кондитерские изделия (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за полдник:		420	5,83	8,77	44,95	314,19	
Всего за день 8			29,78	32,47	154,80	1078,39	

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 9							
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макарона 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
		980	27,24	34,93	100,92	875,88	
Итого за обед:							
Полдник:	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	219
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого за полдник:		370	14,09	17,29	44,21	318,79	
Всего за день 9			41,33	52,22	145,13	1194,67	

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 Обед:							
	Салат из кашеной 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:		790	19,53	18,08	110,20	777,23	
Полдник:							
	Каша ячневая молочная (гречневая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	183
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за полдник:							
Всего за день 10							
		450	9,9	13,45	40,13	351,76	
			29,43	31,53	150,33	1128,99	
Среднее значение за период:			38,51	40,74	167,20	1163,30	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / издательство В.А. Тутельная и М.П. Могильного. М. ДеЛи принт, 2017

Подписано: главный технолог

Боник Е.А.