



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4

С.А. Мосина Н.В.
« 01 » 09 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

Ю.С. Белова
« 01 » 09 2023 г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Ейского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

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

Возрастная категория 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,90	131/01
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Кефир молокоом	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	920,63	
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	23,46	21,95	37,31	455,40	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:		860	33,27	31,09	130,28	949,94	
Итого за день:			72,19	71,01	213,75	1870,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
меренг 1								
меренг 2						61		
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,18	105,01	222	
	Пудинг из творога застывший	200	16,50	17,40	26,50	302,40	101/1	
	Сухое молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	379	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	11/1	
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,68	111,62	20/2	
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58		
		605	31,09	36,71	134,26	860,84		
Итого на завтрак:								
Обед:	Овощи натуральные соевые (огурцы соевые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70	
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116	
	Котлеты, рубленные из кур, замоченные в соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296	
	Капша вязкая пшеница	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303	
	Блины снежной	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338	
	Сыр порцином	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	
			1080	33,64	37,37	141,95	1039,77	
	Итого за обед:		64,73	74,08	276,21	1900,61		
Итого за день:								

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	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	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель куриный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,98	36,55	234,85	203
	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
Итого на завтрак:		685	25,58	27,64	130,09	876,24	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,37	7,00	71,37	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша овсяная (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Компот из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
Итого за обед:		950	41,62	38,88	180,59	1248,62	
Итого за день:			67,21	66,51	310,68	2124,86	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Яйра кабачковая	100	3,68	0,08	20,45	89,28	73/11
	Запеканка картофельная 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	377/11
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/11
Итого на завтрак:		590	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 ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	160/11
	Каша овсяная (кислая)	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	133,94	11/11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/11
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	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 питания	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ репетуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1								
день 5								
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1	
	Рыба, тушеная с овощами	140	15,17	7,70	11,12	163,33	229	
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	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	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1	
Итого на завтрак:		705	29,29	19,16	109,09	736,31		
Обед:	Овощи натуральные соевые (ломтик соевый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70	
	Щи из капустной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92	
	Рагу из птицы	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	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414	
	Итого за обед:		980	32,93	28,57	135,06	879,40	
	Итого за день:		62,22	47,73	244,15	1615,71		

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 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,54	36,55	234,85	203
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		560	21,88	18,90	115,46	726,19	
Обед:							
	Салат 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
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Компот из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
Итого за обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			46,87	44,09	263,09	1653,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры			Углеводы
середина 2							
день 7							
Завтрак:							
	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,60	68,68	15
	Каши 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
	Бюфет сладкий	170	1,80	1,80	25,20	115,20	338
		650	18,47	21,94	105,92	699,71	
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	131,49	284
	Фруктовый чай (с абрикосом)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
		25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Кондитерские изделия (печенье промышленного производства)	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						
Итого на обед:		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			42,45	50,15	224,76	1656,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подана 2							
день 8							
Завтрак:							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рыбу из щуки	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	37,24	121,25	127
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	117
Итого на завтрак:		600	21,71	17,51	107,33	678,07	
Обед:							
	Щуца натуральные соевые (супы соевые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Рыба, тушенная с помидор	140	15,17	7,70	11,32	163,33	229
	Каша овсяная (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	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	117
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	127
Итого за обед:		970	30,39	26,09	133,22	897,86	
Итого за день:			52,09	43,60	240,54	1575,92	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
меренго 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		700	32,72	31,68	107,60	874,27	
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	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хмельницки	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Каша рисовая	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	29,41	28,36	135,93	936,72	
Итого за день:			62,13	60,04	243,53	1810,98	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зрсы рыбные рубленные	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	2,34	0,43	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
Итого на завтрак:		680	21,48	23,64	120,47	738,72	
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 изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	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	
Итого на обед:		940	32,19	36,53	137,55	1040,04	
Итого за день:			54,66	60,17	258,02	1778,76	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры			Углеводы
неделю 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,38	105,01	61
	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Супешное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао 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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Итого на завтрак:	690	30,78	35,64	123,08	793,97	
Обед:	Салат из капустной кнутагы	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Терфлет рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,40	32,64	220,79	178
	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
	Итого за обед:	930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за день:			52,93	56,12	250,53	1655,88	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ референс-турно
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделю 2							
день 12							
Завтрак:	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Булгур" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Чай зеленый 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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		650	16,284	15,818	88,779	479,646	
Итого на завтрак:							
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
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Квас из сока топинамбу	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
		950	30,16	33,8792	124,13913	931,898	
Итого за обед:							
Итого за день:		1600	46,44	49,70	212,92	1411,54	
Среднее значение за период:			55,62	55,63	246,49	1725,49	