



«СОГЛАСОВАНО»

4

Директор МБОУ СОШ №

С. П. Мосина Н. В.

« 01 » 09 2023 г.



«Ваша верждаю»

«Ваша сервисная компания»
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« 09 » 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (П 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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с еруной и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша из злак пшеница	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Блюда свежие	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Сыр пармезан	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай зеленый	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
Итого за обед:		1080	33,64	37,37	141,95	1039,77	
Полдник:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Омлет натуральная	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		540	27,69	36,35	66,50	709,10	
Итого за день:			61,33	73,71	208,45	1748,87	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
модель 1							
день 4							
Обед:	Салат "Витаминный" (бюльо, сельс, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,33	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,30	6,26	190,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Панеттот 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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,100	976,272	
Полдник:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на полдник:		450	14,25	16,81	52,07	325,79	
Итого за день:			38,49	47,12	184,17	1302,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
завтрак							
Обед:	Овощи натуральные соевые (ломтиком соевый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Шпа из китайской капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рис из пшеницы	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	
Полдник							
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Каша с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого на полдник:		450	9,18	14,74	53,29	381,72	
Всего за день			42,11	43,31	188,35	1261,12	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ репсов туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
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
	Кисель из сока пшеничного	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	
Полдник:							
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Сырок натуральной	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на полдник:		560	22,07	32,52	52,06	594,46	
Итого за день:			47,06	57,72	199,69	1521,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присл. пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
пюре 2							
даль 7							
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
	Фруктовый чай (с абрикосом)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	26/2
	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
Итого за обед:		875	24,0	28,2	118,8	956,9	
Полдник:	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	4,75	6,38	17,75	201,62	182
	Булгур с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого за полдник:		500	13,34	17,87	52,29	450,11	
Итого за день:			37,32	46,07	171,13	1406,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блока гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Обед:	Овощи натуральные соевые (соевый соевый)	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, тушеная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33	229
	Каша пшеница (овсяная)	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	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		970	30,39	26,09	133,22	897,86	
Полдник:	Дыня с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	208
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Пирожок с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
Итого на полдник:		395	17,13	12,42	75,33	353,10	
Итого за день:		475	47,52	38,51	208,55	1250,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 9							
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	113,71
	Котлеты мясо - картофельные во - кляжковом	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капуста тушеная	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	1171
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	18,16	80,83	1271
	Напиток свежий	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	29,41	28,36	135,93	936,72	
вечерник	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	182
	Бондартерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	202
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого на полдник:		475	7,94	11,32	64,98	433,63	
Итого за день:		37,35	39,68	200,91	1370,35		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
часть 2							
день 10							
Обед:	Салат "Вегетарианский" (абсолютно свежий, 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
	Минеральная вода негазированная	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	Фруктовый чай (с яблочком)	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 за обед:		940	32,19	36,53	137,55	1040,04	
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 на полдник:		370	14,09	17,29	44,21	318,79	
Итого за день:			46,28	53,82	181,76	1358,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
меню 2							
день 11							
Обед:							
	Салат из капустной кочерыжки	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Горбуша рыбная тушеная в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	259
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Соус 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	проем
Полдник:							
	Каша молочная (гречневая)	250	5,03	6,41	12,07	201,87	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 на полдник:		500	10,90	14,73	41,90	392,13	
Итого за день:			33,04	35,22	169,35	1254,04	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецензур
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шоу из капустной кочерыжки	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляши из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Каша из соев. полдого	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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:		950	30,16	33,88	124,14	931,90	
Полдник:							
	Каша "Дружба" манная	250	8,25	10,41	43,86	211,79	84
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		450	8,77	10,59	72,72	330,49	
Итого за день:		1400	38,93017	44,4692	196,86	1262,388	
Среднее значение за неделю:			44,17	48,38	195,42	1392,39	