



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4

С. И. Мосина Н.В.

« 01 » 09 2023 г.



Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« 01 » 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Ейского района
для возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

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
	Борщи 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 :							
	Макароны, 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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
нодоль 1							
день 2							
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец, соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша овсяная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порционный	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	29,86	33,48	123,99	911,60	
Полдник:							
	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
	Овощ натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого за полдник:		460	21,71	29,56	60,67	587,26	
Всего за день 2		51,57	63,04	184,66	1498,86		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	471
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	59,80	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	111
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	121
Итого за обед:		770	32,64	29,67	125,13	923,52	
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		43,86	39,99	175,44	1229,61		

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен 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 капустные	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша овсяная (рисовая)	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%	200	6,00	6,40	8,21	114,60	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	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	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
	Цирок "Южский"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,644	22,466	118,864	703,658	
Полдник:							
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кисель с мольком	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			34,82	36,73	169,86	1072,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен 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	202
	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:		735	19,41	22,086	86,346	741,86	
Полдник:							
	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	182
	Бутерброд с сыром 30х5/15	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:		450	12,39	16,59	48,74	409,79	
Всего за день 6		31,80	38,68	135,09	1151,65		

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 7							
Обед:							
	Овощи натуральные соевые (огурец, соевый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	Каша овсяная (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
Итого за обед:		810	23,37	15,65	108,51	778,02	
Полдник:							
	Лавашик с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	208
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
Итого за полдник:		375	15,21	11,33	72,00	330,50	
Всего за день 7			38,58	26,98	180,51	1108,52	

Возрастная категория: 7-11 лет

Присев пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	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 мясные - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каша гречневая	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:	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
	Кондитерское изделие (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)	№ рецен- зур
			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 бобонами	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	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
Итого за обед:		780	26,13	28,80	98,80	807,88	
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			40,22	46,09	143,01	1126,67	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Обед:	Салат из капустной 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 овсяная молочная (густая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	183
	Бутерброд с сыром 30г/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Чай зеленый с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за полдник:		450	9,9	13,45	40,13	351,76	
Всего за день 10			29,43	31,53	150,33	1128,99	
Среднее значение за период:			38,51	40,74	167,20	1163,30	