

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № лицей № 4
И.В. Мосина
« 2 » 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»
Ю.С. Белова
« 20 » 2024 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 осенне-зимний период 2024-2025 гг

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (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
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	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 порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		930	36,36	41,95	121,36	932,70	
Полдник:							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	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	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			58,07	71,51	182,03	1519,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Жаркое по-домашнему	175	18,80	14,30	25,80	307,00	328
	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		695	28,04	22,03	108,24	765,77	
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			39,26	32,35	158,55	1071,86	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого за полдник:		450	11,04	13,60	63,57	330,08	
Всего за день 4			30,00	33,55	174,14	1174,59	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Обед:	Оврщи по-сезону (помидор свежий/помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной 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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Пирог "Южный"	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
	Какао 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			34,82	36,73	169,86	1072,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Обед:	Салат из свеклы отварной.	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
	Жаркое по-домашнему	175	18,80	14,30	25,80	307,00	328
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		735	27,91	25,216	96,816	758,81	
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
	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			40,30	41,81	145,56	1168,60	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Обед:							
	Овощи по сезону (огурец свежий/огурец соленый)	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, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		810	22,35	11,02	109,82	751,70	
Полдник:							
	Лапшевик 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			37,56	22,35	181,82	1082,20	

Прием 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
	Суф-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	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	ТТК 20
	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			Энергети ческая 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
	Макароны 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	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		780	21,24	28,53	92,71	761,48	
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			35,33	45,82	136,92	1080,27	

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 квашенной 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
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
Полдник:	Каша жидкая 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:		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	

литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

2.Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Первалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021

3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей,2022

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.- 224с.;Кн.2.Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.

6.СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.