

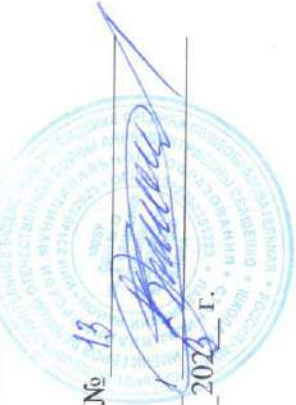
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

Заварзин А.В.

« 01 » *Июль*

2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»



Ю.С. Белова

2023 г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	261,50	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	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
	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	795,93	
Обед:							
	Икра 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
	Шлов из отварной говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	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	33,90	33,98	131,22	967,47	
Итого за день:			72,82	73,90	214,69	1763,40	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:		680	28,39	32,85	91,26	710,65	
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порциями	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
	Итого за обед:		960	31,71	35,55	116,46	923,65
	Итого за день:		60,10	68,40	207,72	1634,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием 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 солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	6,78	34,76	225,26	205
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Итого на завтрак:	705	25,34	27,48	128,30	866,65	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Итого за обед:	1150	41,77	36,31	185,10	1263,52	
	Итого за день:	67,11	63,78	313,41	2130,17		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
	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	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
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 /1
	Каша вязкая (ячневая)	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	11/1
	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 на 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша вязкая 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:		665	22,77	18,38	109,78	717,96	
Обед	Овощи натуральные соленные (помидор соленный)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашеной 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 на обед:	980	32,48	28,55	132,97	868,48	
Итого за день:		55,25	46,94	242,75	1586,44		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	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
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Итого на завтрак:	680	16,52	19,07	120,39	726,01	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	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
	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	25,68	25,20	128,43	852,98	
	Итого за день:		42,20	44,27	248,83	1579,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подели 2							
день 7							
Завтрак:							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша 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
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Итого на завтрак:	650	17,17	20,64	92,97	640,01	
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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Итого за обед:	1075	29,68	34,20	131,85	1071,48	
	Итого за день:		46,85	54,85	224,81	1711,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	61,23	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	247,45	Ф
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	114,40	386/1
	Итого на завтрак:	800	27,71	23,91	115,53	792,47
	Омлет	100	0,67	0,08	1,42	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	133,45	82
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	235
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	12/1
	Итого на обед:	930	23,19	24,52	130,71	877,50
	Итого за день:	1730	50,90	48,44	246,25	1669,96

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед день 9 Завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,4	11,0	10,32	205,44	255
	Каша вязкая 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	26,66	22,53	114,45	814,51	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	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 - хлыновски	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	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Итого на обед:		930	28,91	27,86	123,68	881,22
Итого за день:			55,57	50,39	238,13	1695,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак День 11 (вторник)	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сладкое молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Каша 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
		570	25,92	28,89	104,20	714,59	
Обед (вторник)	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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
			930	21,80	20,58	139,26	908,60
			47,72	49,47	243,46	1623,19	

Нормативная категория: 13 лет и старше

Наименование	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Яйно-отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344	
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84	
	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	
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	Итого на обед:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Ужин	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55	
	Щи из капустной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92	
	Печень, по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255	
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128	
	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	
	Грица свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	Итого на ужин:		1070	25,29	25,29	124,03	853,598	
	Итого за день:		1720	41,57	41,04	212,81	1333,244	
4. Расчет значения на порцию:			53,20	54,34	239,29	1684,64		

Информация о составе рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В. А. Трушанина и М. П. Мосолова 2017 г.

Инициалы, фамилия:

Бозиев Е. А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеды **ОВЗ 1 сме-**

№	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												Итого	за 1 день	% выполнен ия от нормы	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
45,8	111,2			102	144,5			117							536,7	44,73	97,65
30		110							93						354,2	29,52	98,39
23				91						91					273	22,75	98,91
44,2															521,2	43,43	98,27
23	120	30		12					8	110					271,4	22,62	98,33
200	210	380		60	60			340	60	120	120	120	120	2160	180,00	90,00	
95		200		200				200		200				1000	83,33	87,72	
30		160								160				320	26,67	96,00	
6	10	5		10	5			10	10	5				72	6,00	100,00	
8	21	31						21	21					94	7,83	97,92	
21	14	23		15	19			21,5	29	16				245	20,42	97,22	
10,8	10	8		11	12			15,6	13,1	12				137,4	11,45	106,02	
12					53									159	13,25	110,42	
30	45	70		14	16			38	5,5	41				364,5	30,38	101,25	
12		5,6			39,5				12	5				149,8	12,48	104,03	
21	15	25		20	20			25	20	20				251	20,92	99,60	
6				25	25			25						75	6,25	104,17	
115	60	100		180	80			180	210					1576	131,33	114,20	
192	110	170,7		254	151			187,2	291,5	108,2				2295,6	191,30	99,64	
12					20			20		45				135	11,25	96,15	
110	130			45	240			130	45					1210	107,08	97,35	
120	200				200				200					1400	116,67	97,22	
1				2	2									12	1,00	100,00	
0,7	4													8	0,67	95,24	
1,2		7												14	1,17	97,22	
0,15					1,8									1,8	0,15	100,00	
2,4				15					15					30	2,50	104,17	
120	80	130		120	120			130	140	135				1440	120,00	100,00	
72	85	40		80	80			40	100	80				840	70,00	97,22	
ОВЗ/ИИ	1364													15946,6	1328,88	97,43	

Расчет доли калорийности **затраков** и **обедов** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	795,93	28,38	967,47	35,57	1763,40	64,18
2	710,65	25,34	923,65	33,96	1634,30	59,48
3	866,65	30,91	1263,52	46,45	2130,17	77,53
4	675,03	24,07	976,27	35,89	1651,30	60,10
5	717,96	25,60	868,48	31,93	1586,44	57,74
6	726,01	25,89	852,98	31,36	1579,00	57,47
7	640,01	22,82	1071,48	39,39	1711,49	62,29
8	792,47	28,26	877,50	32,26	1669,96	60,78
9	814,51	29,05	881,22	32,40	1695,72	61,72
10	738,72	26,34	1098,76	40,40	1837,48	66,88
11	714,59	25,48	908,60	33,40	1623,19	59,08
12	479,65	17,11	853,60	31,38	1333,24	48,53
среднее значение за 12 дней	722,68	25,77	961,96	35,37	1684,64	61,32

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	23,95	29,25
жиры	23,93	30,41
углеводы	104,77	134,52

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
витамин С	19,6	25,9
витамин В1	0,392	0,518
витамин В2	0,448	0,592
витамин А	252	333
витамин D	2,8	3,7
кальций	336	444
фосфор	336	444
магний	84	111
железо	5,04	6,56
натрий	336	444
йод	0,028	0,037
селен	0,014	0,0185

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью _____ (_____) листов

Директор ООО «Формула вкуса-Регионы»

Подпись _____ Белова Ю.С. /

