

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

*Засаркин А. В.*

« 01 » *Июль* 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

*Ю. С. Белова*

« 08 » *Июль* 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 с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и инвалидов  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 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							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральным	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Сыр порционными	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>607,96</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабанья	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем + сметана	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,99</b>	<b>24,68</b>	<b>110,43</b>	<b>785,16</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1393,12</b>	

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 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		630	24,49	29,30	81,74	627,81	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порцианый	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	28,48	32,17	110,87	851,35	
Всего за день 2			52,97	61,47	192,61	1479,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>15,34</b>	<b>22,53</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	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	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>35,49</b>	<b>30,28</b>	<b>140,77</b>	<b>1022,36</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>50,84</b>	<b>52,81</b>	<b>229,09</b>	<b>1659,64</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>66,21</b>	<b>545,24</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

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 5							
<b>Завтрак:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	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	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,37</b>	<b>22,46</b>	<b>117,61</b>	<b>697,11</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>42,31</b>	<b>37,18</b>	<b>206,54</b>	<b>1303,76</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Завтрак:</b>							
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Группа свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>14,674</b>	<b>18,688</b>	<b>82,244</b>	<b>565,556</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	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	20/2
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>40,08</b>	<b>47,17</b>	<b>176,80</b>	<b>1421,82</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша вязкая (ячневая)	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,59</b>	<b>14,576</b>	<b>106,826</b>	<b>766,97</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>41,02</b>	<b>35,16</b>	<b>201,72</b>	<b>1432,79</b>	



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 8							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>21,78</b>	<b>19,47</b>	<b>88,63</b>	<b>683,16</b>	
<b>Обед:</b>	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 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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>45,73</b>	<b>43,16</b>	<b>198,48</b>	<b>1447,36</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>24,90</b>	<b>83,03</b>	<b>586,29</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>38,72</b>	<b>42,98</b>	<b>193,24</b>	<b>1363,52</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

Литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: Дельта плюс, 2017.

Исполнитель: главный технолог

Боник Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД ОВЗ 1 смена

наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл., нетто										ИТОГО	за 1 день	% выполнен ИЯ ОТ	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	42	87		80	128		70						420	42,00	100,00
	21		45		63			63					231	23,10	110,00
	18			91								91	182	18,20	101,11
	34,8				67			97					339,5	33,95	97,56
	24	108	30	8	12			5	30	8			247	24,70	102,92
	180	210	500		200	230	200	25	60	72			1647	164,70	91,50
	90	200	200										1000	100,00	111,11
	26,5	128											256	25,60	96,60
	6	10	5	3	8	5	10	8					59	5,90	98,33
	6	15	31			15							61	6,10	101,67
	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	17	13,8	18,5	24,9		178	17,80	98,89
	9	12	9,2	10,5	10	8,7	3,9	13,2	13,2	9,7	7,3		97,7	9,77	108,56
	9	15	15	39									93	9,30	103,33
	27	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26		298	29,80	110,37
	9		2	2	21			3	12	23,5	30		93,5	9,35	103,89
	18	12	22	25	20	15	20	22	22	12	25		195	19,50	108,33
	6			20			20				20		60	6,00	100,00
	112,2	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60		1218	121,80	108,56
	168	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145		1807	180,70	107,56
	8,55		10		20				45		10		85	8,50	99,42
	111	130	130		190		190	80	130	60	195		1105	110,50	99,55
	120	200		200		200		200		200	200		1200	120,00	100,00
	0,6		1	1	1	1	1				1		6	0,60	100,00
	0,6	3									3		6	0,60	100,00
	1		5				5						10	1,00	100,00
	0,12					0,35							1,2	0,12	100,00
	1,8			9				9					18	1,80	100,00
	90	65	90	75	100	90	110	115	80	80	90		895	89,50	99,44
	48	65	40	45	45	65	20	45	45	65	40		475	47,50	98,96
	<b>1206,2</b>												<b>12283,9</b>	<b>1228,39</b>	<b>101,84</b>

Расчет доли калорийности **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности и	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	607,96	25,35	785,16	33,08	1393,12	58,69
2	627,81	26,18	851,35	35,87	1479,16	62,31
3	637,28	26,58	1022,36	43,07	1659,64	69,92
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	606,65	25,30	697,11	29,37	1303,76	54,92
6	565,56	23,58	856,26	36,07	1421,82	59,90
7	665,82	27,77	766,97	32,31	1432,79	60,36
8	683,16	28,49	764,20	32,19	1447,36	60,97
9	549,50	22,92	875,88	36,90	1425,38	60,05
10	586,29	24,45	777,23	32,74	1363,52	57,44
среднее значение за	607,52	25,34	824,10	34,72	1431,63	60,31

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	19,84	24,90
жиры	21,44	24,93
углеводы	82,20	111,26

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «Ферма «Вкуса-Регионы»

Подпись \_\_\_\_\_ Белова Ю.С. /

