

«СОГЛАСОВАНО»
для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № _____

« *Е. В. Ратникова* »
_____ 202__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

« *Ю. С. Белова* »
_____ 202__ г.

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

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

Проект	Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неполн 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с орехами	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,88	22,18	95,39	660,64	
Обед:							
	Закуска из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	196
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кислотомолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		990	41,22	32,18	143,2587	1104,51	
Всего за день 3			61,10	54,36	238,64	1765,15	

Прем пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабаховая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
							пром
Итого за завтрак:		500	16,01	12,24	70,41	554,04	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Расоляник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	19,71	24,80	109,72	748,25	
Всего за день 4			35,72	37,04	180,13	1302,29	

Прем пищи	неделя 1		неделя 5		Итого за завтрак:	Итого за обед:	Итого за день 5				
	Зеленый горошек консервированный		Овощи натуральные соевые (помидор соевый)								
	г/п	ккал	г/п	ккал							
Наименование блюда	г/п	Белки	Жиры	Углеводы	Цена (ккал)	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
						90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178					
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389					
	40	2,70	0,34	20,06	94,10	нром					
	25	1,40	0,28	12,35	57,52	нром					
	565	18,19	12,65	98,32	623,90						
	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70					
	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92					
	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289					
200	4,08	3,54	17,58	118,52	382						
40	2,70	0,34	20,06	94,10	нром						
40	2,66	0,48	16,74	81,92	нром						
80	5,44	5,46	39,38	148,41	414						
795	29,19	25,88	116,77	736,72							
47,38	38,53	215,09	1360,62								

№	Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы	Пищевые вещества			Вс г/блюда	Наименование блюда	неделя 2	
			Жиры	Белки	Вс			день 7	
								прим	прим
							Завтрак:		
							Салат из белокочанной капусты		
45	46,70	5,20	2,50	0,85	60		Рагу из птицы		
289	216,52	15,20	11,72	12,56	175		Кисель из сока плодового		
358	158,84	39,40	0,00	0,31	200		Хлеб ржаной		
прим	57,52	12,35	0,28	1,40	25		Хлеб пшеничный		
прим	94,10	20,06	0,34	2,70	40		Напиток кислотолочный (в индустриальной промышленной упаковке)		
	114,40	8,21	6,40	6,00	200			Итого за завтрак:	
	688,08	100,42	21,24	23,82	700			Обед:	
70	5,45	0,85	0,05	0,40	60		Овощи натеральные соленые (отруби соевый)		
81	106,76	13,44	5,00	2,00	200		Борщ с капустой и картофелем		
235	129,50	10,85	6,35	7,30	90		Пшеница рыбный натеральный		
297	231,00	30,90	9,15	4,65	150		Каша ячневая со сливочным маслом		
342	119,10	28,86	0,18	0,52	200		Компот из яблок		
прим	141,15	30,09	0,51	4,05	60		Хлеб пшеничный		
прим	40,96	8,37	0,24	1,33	20		Хлеб ржаной		
	773,92	123,36	21,48	20,25	780			Итого за обед:	
	1462,00	223,78	42,72	44,07				Всего за день 7	

№	Энергетическая ценность (ккал)	№	Типы	Всего	г/100г	Пищевые вещества			Всего	г/100г	№	Типы
						Жиры	Углеводы	Белки				
Прием пищи		неделя 2										
		день 8										
Зеленый горошек консервированный				60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1			
Печень по-строгановски				100	9,50	9,20	8,60	171,20	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	20			
Хлеб пшеничный				40	2,70	0,34	20,06	94,10	нром			
Хлеб ржаной				25	1,40	0,28	12,35	57,52	нром			
Итого за завтрак:				575	20,20	15,62	91,11	641,82				
Обед:												
Салат из свеклы с огурцами соевыми				60	0,70	1,00	2,60	22,20	55			
Суп-лапша домашняя				200	2,05	4,43	9,30	92,60	48			
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	534			
Компот из смеси сухофруктов				200	0,66	0,09	32,01	131,49	349			
Хлеб пшеничный				40	2,70	0,34	20,06	94,10	нром			
Хлеб ржаной				20	1,33	0,24	8,37	40,96	нром			
Фрукты свежие (яблоко)				120	0,50	0,50	12,25	55,50	338			
Итого за обед:				880	24,47	23,76	112,34	769,55				
Всего за день 8					44,67	39,38	203,45	1411,37				

Принем пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	тип рецепта	неделя 2	
									день 9	день 9
Зразы рыбные рубленые		90	9,42	14,94	13,99	178,00	237	пном		
Картофель отварной		150	2,93	5,06	17,39	126,80	125	пном		
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	пном		
Хлеб пшеничный		25	1,69	0,21	12,54	58,81		пном		
Хлеб ржаной		25	1,40	0,28	12,35	57,52		пном		
Икра кабачковая		60	1,01	0,05	12,27	53,57				
Зразы рыбные рубленые		90	9,42	14,94	13,99	178,00	237	пном		
Икра кабачковая		60	1,01	0,05	12,27	53,57				
Зразы рыбные рубленые		90	9,42	14,94	13,99	178,00	237	пном		
Картофель отварной		150	2,93	5,06	17,39	126,80	125	пном		
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	пном		
Хлеб пшеничный		25	1,69	0,21	12,54	58,81		пном		
Хлеб ржаной		25	1,40	0,28	12,35	57,52		пном		
Итого за завтрак:		550	17,45	20,54	88,74	559,5				
Обед:										
Салат "Витаминный"		60	0,71	1,92	5,33	41,48	49			
Суп гороховый		200	6,6	9,2	12	183,2	102			
Фрикадельки из кур		90	12,34	18,43	7,29	244,00	297			
Макаронны отварные с овощами		150	0,57	5,51	24,36	149,31	205			
Фруктовый чай		200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1			
Хлеб пшеничный		40	2,70	0,34	20,06	94,10		пном		
Хлеб ржаной		40	2,66	0,48	16,74	81,92		пном		
Напиток кислородный (в индустриальной промышленной упаковке)		200	6,00	6,40	8,21	114,40		пном		
Итого за обед:		980	32,18	42,68	104,3887	970,21				
Всего за день 9			49,63	63,22	193,13	1529,71				

Пример пищи	Имя	Дата	Время	Вс	гР	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	Типы приемов
						Белки	Жиры	Углеводы			
Салат из моркови с яблоком				60	1,70	1,30	16,50	84,50	61		
Пудинг из творога запеченный				160	13,20	13,92	21,20	241,88	222		
Каша с молоком				30	0,12	0,00	15,76	63,54		прием	
Хлеб пшеничный				200	4,08	3,54	17,58	118,52	382		
Фрукты свежие (груша)				120	0,50	0,17	10,03	47,05		прием	338
Салат из квашеной капусты				60	1,03	3,01	5,10	51,62	47		
Суп картофельный с клецками				200	2,05	2,15	13,27	133,1	38		
Тфтели 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		
Парютокка с яблоками				100	4,89	7,80	35,69	152,54	374		
Сок фруктовый				200	1,00	0,00	20,06	84,80	389		
Хлеб пшеничный				40	2,70	0,34	20,06	94,10		прием	
Хлеб ржаной				40	2,66	0,48	16,74	81,92		прием	
Итого за обед:				890	25,16	25,76	147,53	935,66			
Всего за день, 10					46,11	45,19	240,85	1546,65			
Среднее значение за период:					48,16	48,47	205,13	1472,53			

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лашинной.
 2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А.Тутельяна и М.П.Морильного. М.:Делта прес, 2017

Исполнитель: главный технолог

Бояняк Е.А.