

«СОГЛАСОВАНО»

для школ МО Ейский район

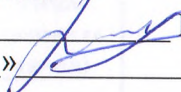
Директор МБОУ СОШ № _____


« _____ » 202__ г.

« _____ » 202__ г.



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

« _____ »  Ю.С. Белова
« _____ » 202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II 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

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (II смена)

Прем пищи	Наименование блюда	Вес г/п	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя I день I	Обед:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	
		Борш с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	
		Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	
		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
		Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	
		Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	
		Итого за обед:	720	29,21	27,89	114,61	825,33	
		Полдник :	Макаронник молочный	200	3,58	5,47	18,56	139,6
			Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3
			Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	105,3
Итого за полдник:	440		9,68	14,55	54,82	337,20		
Всего за день I			38,89	42,44	169,43	1162,53		

Возрастная категория 7-11 лет

№	Энергетическая ценность (ккал)	Типы	Прем пищи	Неделя 1		Неделя 2		Обед:
				день 1	день 2	день 1	день 2	
№	Энергетическая ценность (ккал)	Типы	Прем пищи	Пищевые вещества		Белки	Жиры	Углеводы
				г/б/о/а	г/р			
70	5,45			0,40	0,05	0,85		
1150	67,03			1,10	4,79	4,88		
1500	170,76			9,05	10,20	10,69		
303	219,00			150	4,94	7,89		
338	55,50			120	0,50	0,50		
376	60,46			200	0,07	0,02		
15	103,02			30	7,8	7,98		
15	94,10	пром		40	2,70	0,34		
15	40,96	пром		20	1,33	0,24		
Итого за обед:	816,28			910	27,89	32,01		
Подлник:								
215	168,4			155	7,10	5,40		
339	32,6			60	3,09	4,85		
40	92,3			30	2,93	6,40		
1167	40,8			200	0,20	0,00		
Итого за подлник:	334,10			445	13,32	16,65		
Всего за день 2	1150,38				41,21	48,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес г/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:							
	Закуска из квашенной 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
	Лечень 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 кислородный (в индустриальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		990	41,22	32,18	143,26	1104,51	
Подлник:							
	Запеканка творожно-рисовая	210	10,56	10,23	18,30	174,6	189
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
Итого за подлник:		410	10,86	10,23	33,50	236,60	
Всего за день 3			52,08	42,41	176,76	1341,11	

Прем пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассолник	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	
Полдник:							
	Каша молочная(пшеничная)	200	4,01	5,54	19,60	145,3	97
	Кефир	200	0,31	0,52	8,50	105	535
Итого за полдник:		400	4,32	6,06	28,10	250,30	
Всего за день 4			24,03	30,86	137,82	998,55	

№	Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы	Пищевые вещества			Всего	группа	Наименование блюда	Принем пищи	неделя 1	день 5
			Жиры	Белки	Углеводы						
70	5,45	0,85	0,05	0,40	1,35	200	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)				
92	71,8	6,96	4,29	11,72	12,56	175	Шоколад из квашеной капусты				
289	216,52	15,20	11,72	17,58	4,08	200	Рагу из пшеницы				
382	118,52	17,58	3,54	2,70	2,66	40	Какао с молоком				
пром	94,10	20,06	0,34	2,70	2,66	40	Хлеб пшеничный				
пром	81,92	16,74	0,48	2,66	5,44	80	Хлеб ржаной				
414	148,41	39,38	5,46	29,19	25,88	795	Пирог "Южный"				
Итого за обед:											
Подлник:											
185	186,2	29,8	9,89	10,28	0,31	200	Каша молочная (манная или пшеница)				
535	105	8,50	0,52	0,31	0,52	200	Кисломолочный продукт				
Итого за полдник:											
Итого за день 5											

Прием пищи	Наименование блюда						Вс блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта типы	
	Вс												
	г	г	г	г	г	г							
неделя 2 день 7	Обед:	Овощи натруженные соленые (отвар соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70					
		Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81					
		Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235					
		Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297					
		Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342					
		Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром					
		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром					
		Итого за обед:	780	20,25	21,48	123,36	773,92						
		Подник:	Лапшевник запеченный	110	10,56	7,11	18,3	124,1	214				
			Компот из свежих плодов	200	1,00	0,00	21,20	88	372				
			Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	454				
		Итого за полдник:		375	15,21	11,13	73,00	333,70					
Всего за день 7			35,46	32,61	196,36	1107,62							

№	Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы	Пищевые вещества			Всего	Наименование блюда	№	тип
			Жир	Белки	Вещества				
неделя 2									
день 8									
55	22,20	2,60	1,00	0,70	0,70	60	Салат из свеклы с огурцами солеными	48	
48	92,60	9,30	4,43	2,05	12,78	200	Суп-лапша домашняя	90	
454	191,70	11,70	10,26	3,75	12,78	90	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	150	
534	141,00	16,05	6,90	0,66	3,75	200	Капуста тушеная	200	
349	131,49	32,01	0,09	2,70	0,66	40	Компот из смеси сухофруктов	40	
нром	94,10	20,06	0,34	1,33	2,70	20	Хлеб пшеничный	20	
нром	40,96	8,37	0,24	0,50	1,33	120	Хлеб ржаной	120	
338	55,50	12,25	0,50	24,47	0,50	880	Фрукты свежие (яблоко)	24,47	
Итого за обед:									
97	169,8	15,80	6,50	4,01	2,00	200	Каша молочная (рисовая)	25	
609	120,3	19,52	0,40	2,00	2,00	25	Кондитерское изделие (леценье пром. производства)	200	
1167	40,8	10,00	0,00	0,20	0,20	200	Чай с сахаром		
Итого за полдник:									
	330,90	45,32	6,90	6,21	425				
Всего за день 8									
	1100,45	157,66	30,66	30,68					

№	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Всего углеводов	группа	Всего	Наименование блюда	№	тип	неделя 2	
										день 9	Обед:
49	41,48	5,33	1,92			60	Салат "Витаминный"	102			
102	183,2	12	9,2			200	Суп гороховый	297			
297	244,00	7,29	18,43			90	Фрикадельки из кур	205			
205	149,31	24,36	5,51			150	Макаронные изделия с овощами	377/1			
377/1	61,80	10,40	0,40			200	Фруктовый чай	пром			
пром	94,10	20,06	0,34			40	Хлеб пшеничный	пром			
пром	81,92	16,74	0,48			40	Хлеб ржаной				
	114,40	8,21	6,40			200	Напиток кислотомолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)				
Итого за обед:										970,21	
Подник:											
						170	Сырники со сметанным соусом 150/20	231			
						200	Сок фруктовый	399			
Итого за подник:										281,06	
Всего за день 9										1251,27	

Принем пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	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	38		
	Тфтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239		
	Капша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178		
	Шарлотка 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	пром		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром		
Итого за обед:		890	25,16	25,76	147,53	935,66			
Подник:	Капша молочная(тречневая)	250	4,03	5,13	10,30	161,5	97		
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	42		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167		
Итого за подник:		515	13,53	15,38	59,80	332,10			
Всего за день 10			38,69	41,14	207,33	1267,76			
Среднее значение за период:			38,51	40,74	167,20	1163,30			

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Липиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией В.А. Тугельяна и М.П. Морганова. М.: Делта плюс, 2017

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.