

«СОГЛАСОВАНО»

для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № 2

*С. В. Ратникова*  
«*С. В. Ратникова*» 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

*Ю. С. Белова*  
«*Ю. С. Белова*» 2022 г.



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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 смена)**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,50	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>39,25</b>	<b>47,47</b>	<b>88,46</b>	<b>938,34</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	1443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>860</b>	<b>34,57</b>	<b>33,87</b>	<b>133,00</b>	<b>973,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,82</b>	<b>81,34</b>	<b>221,47</b>	<b>1911,69</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	Л1500
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>870</b>	<b>30,08</b>	<b>32,26</b>	<b>127,21</b>	<b>914,88</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	Л1150
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>950</b>	<b>28,53</b>	<b>35,14</b>	<b>122,72</b>	<b>921,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,61</b>	<b>67,40</b>	<b>249,93</b>	<b>1836,45</b>	

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 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>24,19</b>	<b>26,69</b>	<b>122,24</b>	<b>825,82</b>	
<b>Обед:</b>	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>1150</b>	<b>47,41</b>	<b>36,46</b>	<b>188,48</b>	<b>1271,82</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,60</b>	<b>63,14</b>	<b>310,72</b>	<b>2097,64</b>	

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		100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
Завтрак:	Икра кабачковая	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
	Хлеб ржаной						
		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Итого на завтрак:							
		100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
Обед:	Салат "Витаминный"	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Рассольник	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Голубцы ленивые	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Каша ячневая со сливочным маслом	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Напиток из плодов шиповника	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (яблоко)	1050	27,07	30,42	141,47	949,05	
Итого за обед;			53,31	52,14	263,68	1738,32	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>22,50</b>	<b>18,59</b>	<b>112,30</b>	<b>720,70</b>	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашенной 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	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>33,37</b>	<b>28,66</b>	<b>146,35</b>	<b>976,78</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,87</b>	<b>47,26</b>	<b>258,64</b>	<b>1697,48</b>	<b>0,00</b>

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 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>64,56</b>	<b>134,78</b>	<b>932,14</b>	<b>1660,86</b>	
<b>Обед:</b>	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	303
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>42,26067</b>	<b>41,4762</b>	<b>145,762</b>	<b>1055,44617</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>106,82</b>	<b>176,26</b>	<b>1077,90</b>	<b>2716,31</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>15,69</b>	<b>10,10</b>	<b>73,77</b>	<b>635,10</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>1070</b>	<b>36,48274</b>	<b>43,5765</b>	<b>122,696196</b>	<b>1029,09321</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,18</b>	<b>53,68</b>	<b>196,47</b>	<b>1664,19</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>26,18</b>	<b>24,58</b>	<b>106,06</b>	<b>750,14</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>26,03</b>	<b>25,54</b>	<b>143,04</b>	<b>905,79</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,21</b>	<b>50,12</b>	<b>249,10</b>	<b>1655,94</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	<b>131</b>
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	<b>255</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>28,51</b>	<b>22,20</b>	<b>107,68</b>	<b>744,53</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	<b>55</b>
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	<b>48</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16,2	16,4	13	213	<b>454</b>
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	<b>534</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>31,74</b>	<b>32,97</b>	<b>127,05</b>	<b>889,51</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,25</b>	<b>55,17</b>	<b>234,74</b>	<b>1634,04</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	<b>пром</b>
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	<b>237</b>
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	<b>125</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>21,71</b>	<b>23,95</b>	<b>109,66</b>	<b>755,21</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	<b>49</b>
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	272,00	<b>297</b>
	Макароньы отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1140</b>	<b>37,54</b>	<b>49,17</b>	<b>144,58</b>	<b>1171,58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,25</b>	<b>73,12</b>	<b>254,24</b>	<b>1926,79</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>31,19</b>	<b>26,85</b>	<b>119,53</b>	<b>844,51</b>	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>1030</b>	<b>27,44</b>	<b>29,11</b>	<b>195,35</b>	<b>1205,61</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,63</b>	<b>55,95</b>	<b>314,88</b>	<b>2050,13</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
поддел 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,60</b>	<b>15,87</b>	<b>91,98</b>	<b>564,45</b>	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>30,98</b>	<b>25,3792</b>	<b>127,41333</b>	<b>861,892</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>47,58417</b>	<b>41,2492</b>	<b>219,388333</b>	<b>1426,342</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>62,51</b>	<b>68,07</b>	<b>320,93</b>	<b>1862,94</b>	

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

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.