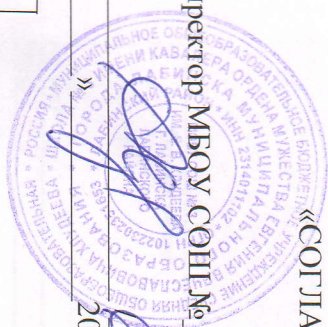


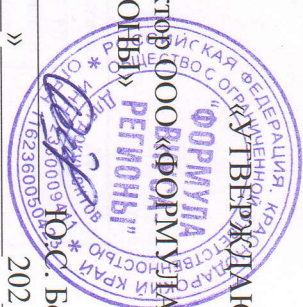
«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 3 ил. Е. В. Бугарева

« _____ » _____ 202_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ» РЕГИОНЫ

« _____ » _____ 202_ 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 (1 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
	Шов 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	

Полростная 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 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Стушенное 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 пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порцирами	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черныи 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 на обед:		960	31,71	35,55	116,46	923,65	
Итого за день:			60,10	68,40	207,72	1634,30	

Питательная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
не/день 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих 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
	Макаронные 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 на 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			Энергетическая 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	

Полростная категория: 12 лет и старше

Приним 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 за завтрак:		665	22,77	18,38	109,78	717,96	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Шти 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	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Ожидый"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
Итого за обед:		980	32,48	28,55	132,97	868,48	
Итого за день:			55,25	46,94	242,75	1586,44	

Нормативная категория: 12 лет и старше

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
построение							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные 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 по завтраку:		680	16,52	19,07	120,39	726,01	
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
	Терфтели 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 по обеду:		930	25,68	25,20	128,43	852,98	
Итого за день:			42,20	44,27	248,83	1579,00	

Морская порода: 12 лет и старше

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:	Сыр порционными	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 за завтрак:		650	17,17	20,64	92,97	640,01	
Итого за обед:	Салат из свежих 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
Итого за обед:	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	

Нормативная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	Ф
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	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
Итого за завтрак:		800	27,71	23,91	115,53	792,47	
Обед	Овощи натуральные соленные (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	82
	Щициль рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	143,89	235
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	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
Итого за обед:		930	23,19	24,52	130,71	877,50	
Итого за день:			50,90	48,44	246,25	1669,96	

Возраст или категория: 12 лет и старше

Пример меню	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
	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 свежих овощей 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
Полдник	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 на день:			55,57	50,39	238,13	1695,72	

Нормативная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	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 ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
Итого за завтрак:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
Итого за обед:	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	12/1
		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	386/1
Итого за день:			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Нормативная категория: 12 лет и старше

Прочие блюда	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по блюду	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
	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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого по блюду		570	25,92	28,89	104,20	714,59	
Итого по блюду	Салат из квашенной 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
Итого по блюду	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 по блюду		930	21,80	20,58	139,26	908,60	
Итого по блюду			47,72	49,47	243,46	1623,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Исч блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Завтрак	Йогурт 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 завтрак:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Обед							
	Салат из свежих с огурцами соевыми	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	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
Итого на обед:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на день:		1070	25,29	25,29	124,03	853,598	
Итого на обед:		1720	41,57	41,04	212,81	1333,244	
Итого на обед:			53,20	54,34	239,29	1684,64	

Примечание: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тупельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

Подготовитель: технолог

Возник Е.А.

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

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	%
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
со	45,8	111,2		102	144,5			117		62				536,7	44,73	97,65
ица	30		110			84,5			93		66,7			354,2	29,52	98,39
продукты	23			91						91				273	22,75	98,91
оба	44,2					97	110		107		97,2	110		521,2	43,43	98,27
цо	23	120	30	12		8	7		12,4	15	12	15	40	271,4	22,62	98,33
олоко	200	210	380	60	60	100	120	340	60	60	120	290	360	2160	180,00	90,00
оломолочные продук	95		200	200				200	200		200			1000	83,33	87,72
орог, полужирный	30		160									160		320	26,67	96,00
метана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6,00	100,00
р	8	21	31				21	21						94	7,83	97,92
сло сливочное	21	14	23	15	19	22,5	21	21,5	29	16	17	19	28	245	20,42	97,22
сло растительное	10,8	10	8	11	12	11,5	14	15,6	13,1	12	13,8	8,2	8,2	137,4	11,45	106,02
жаренные изделия	12				53		53				53			159	13,25	110,42
упы	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36,5	364,5	30,38	101,25
ка пшеничная	12		5,6			39,5	12		5,5	5	31,2	51		149,8	12,48	104,03
кар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14	251	20,92	99,60
ндтерские изделия	6			25		25		25						75	6,25	104,17
рофель	115	60	100	180	80	276	80	180	210		190	60	160	1576	131,33	114,20
ющи	192	110	170,7	254	151	205	177	187,2	291,5	108,2	300,5	262,7	77,8	2295,6	191,30	99,64
рукты сухие	12				20		25	20		45	100	25	260	135	11,25	96,15
рукты свежие	110	130		45	240	35	130	130	45		100	95	200	1210	107,08	97,35
ки	120	200		200	200		200		200		200		2	1400	116,67	97,22
ий	1		2	2	2						2	4		12	1,00	100,00
као	0,7	4										7		8	0,67	95,24
фейный напиток	1,2		7											14	1,17	97,22
рожки	0,15					1,8								1,8	0,15	100,00
сахмал	2,4			15					15					30	2,50	104,17
леб пшеничный	120	80	130	120	130		120	130	140	135	120	115	100	1440	120,00	100,00
леб ржаной	72	85	40	80	85		80	40	100	80	90	40	40	840	70,00	97,22
редний % выполнен	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	завтрак от суточной потребности %	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточно и потребн ости
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 C	19,6	25,9
витамин B1	0,392	0,518
витамин B2	0,448	* 0,592
витамин A	252	333
витамин D	2,8	3,7
кальций	336	444
фосфор	336	444
магний	84	111
железо	5,04	6,66
калий	336	444
натрий	0,028	0,037
селен	0,014	0,0185
фтор	1,12	1,48

Итого: _____ () листов

