

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3 ул. Д.В. Клевецка

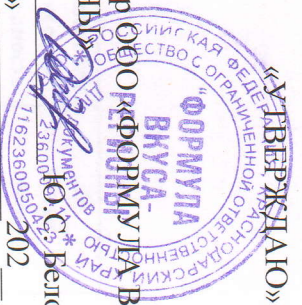


И.В. Клевецка

202\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН»



Ю.С. Белова

202\_\_ г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (Ш 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 детей инвалидов (II 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							
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	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>Полдник :</b>							
	Макароны, запеченные с яйцом	140	3,58	5,47	18,56	139,6	206
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>9,30</b>	<b>15,06</b>	<b>59,57</b>	<b>350,59</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>36,29</b>	<b>39,74</b>	<b>170,00</b>	<b>1135,75</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 2							
Обед:							
	Овоши натуральные соленые (огурец соленый)	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
	Коллеты, 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 порциями	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	
Подлинник:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого за подлинник:		460	21,71	29,56	60,67	487,50	
Всего за день 2			50,19	61,73	171,54	1338,85	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1 день 3	Обед:	Салат из квашенной капусты	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1	
		Суп картофельный с бобовыми	4,40	4,21	12,00	118,60	102	
		Печень по-строгановски	11,40	11,00	10,32	205,44	255	
		Каша вязкая (гречневая)	8,85	5,15	39,80	243,75	303	
		Кисель из сока плодового	0,31	0,00	39,40	158,84	358	
		Хлеб пшеничный	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1	
		Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	
		Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1	
		<b>Итого на обед:</b>	<b>990</b>	<b>35,49</b>	<b>30,28</b>	<b>140,77</b>	<b>1022,36</b>	
		Подливки:						
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	188	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349	
<b>Итого за подливки:</b>		<b>360</b>	<b>11,22</b>	<b>10,32</b>	<b>50,31</b>	<b>306,09</b>		
<b>Итого за день 3</b>			<b>46,71</b>	<b>40,60</b>	<b>191,08</b>	<b>1328,45</b>		

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 4	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 (рчневая)	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>18,956</b>	<b>19,946</b>	<b>110,566</b>	<b>844,51</b>	
	Подлинки:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84	
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1	
<b>Итого за подлинки:</b>		<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>16,81</b>	<b>52,07</b>	<b>325,79</b>		
<b>Итого за день 4</b>			<b>33,21</b>	<b>36,76</b>	<b>162,63</b>	<b>1170,30</b>		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Ши 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 "Ожрый"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>25,374</b>	<b>22,456</b>	<b>117,614</b>	<b>697,108</b>	
	<b>Подписки:</b>						
		Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
<b>Итого за подписание:</b>		<b>410</b>	<b>9,18</b>	<b>14,26</b>	<b>51,00</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день 5</b>			<b>34,55</b>	<b>36,72</b>	<b>168,61</b>	<b>1066,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Обед:</b>	Салат из свежих 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>28,486</b>	<b>94,554696</b>	<b>856,26</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	182
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9,91</b>	<b>13,40</b>	<b>68,43</b>	<b>449,94</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>35,32</b>	<b>41,89</b>	<b>162,98</b>	<b>1306,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
день 7								
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	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>14,58</b>	<b>106,83</b>	<b>766,97</b>		
	Полдник:	Лашевник с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	208
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,33</b>	<b>72,00</b>	<b>330,50</b>		
<b>Всего за день 7</b>			<b>32,80</b>	<b>25,91</b>	<b>178,83</b>	<b>1097,47</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 8								
Обед:	Салат из свежих овощей 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	113/1	
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454	
	Каруста 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>	
	Полдник:	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)		20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2	
Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,20	61,50	377	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>5,83</b>	<b>8,77</b>	<b>44,95</b>	<b>314,19</b>		
<b>Всего за день 8</b>			<b>29,78</b>	<b>32,47</b>	<b>154,80</b>	<b>1078,39</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9								
Обед:	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	
	Макаронны 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>	
	Полдник:	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	219
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>		
<b>Всего за день 9</b>			<b>41,33</b>	<b>52,22</b>	<b>145,13</b>	<b>1194,67</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 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	108
	Тертые 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>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (гречневая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	183
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>13,45</b>	<b>40,13</b>	<b>351,76</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>29,43</b>	<b>31,53</b>	<b>150,33</b>	<b>1128,99</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>38,51</b>	<b>40,74</b>	<b>167,20</b>	<b>1163,30</b>	

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

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

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

дни недели	завтрак	полдника т суточной потребности и	обед	% обела от суточной потребности	всего за день	% от суточно и потребн ости
1	350,59	14,92	785,16	33,41	1135,75	48,33
2	487,50	20,74	851,35	36,23	1338,85	56,97
3	306,09	13,03	1022,36	43,50	1328,45	56,53
4	325,79	13,86	844,51	35,94	1170,30	49,80
5	369,08	15,71	697,11	29,66	1066,19	45,37
6	449,94	19,15	856,26	36,44	1306,20	55,58
7	330,50	14,06	766,97	32,64	1097,47	46,70
8	314,19	13,37	764,20	32,52	1078,39	45,89
9	318,79	13,57	875,88	37,27	1194,67	50,84
10	351,76	14,97	777,23	33,07	1128,99	48,04
среднее значение за	360,42	15,34	824,10	35,07	1184,53	50,41

показатель	среднее значение за полдник	среднее значение за обед
белки	12,06	24,90
жиры	15,03	24,93
углеводы	54,33	111,26

ПОДПИСАНИЕ И ПЕЧАТЬ  
 ДИРЕКТОРА ООО «ФОРМА НА ВКРАСА-РЕИОНЬ»  
 ИЛИ ИНОГО ПОЛНОМОЩЕННОГО ЛИЦА  
 В МОМЕНТ ПОДПИСАНИЯ ДОКУМЕНТА

№ п/п	№ документа	Дата документа	Сумма документа	№ документа	Дата документа	Сумма документа
1	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
2	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
3	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
4	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
5	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
6	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
7	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
8	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
9	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
10	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
11	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
12	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
13	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
14	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
15	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
16	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
17	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
18	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
19	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
20	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
21	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
22	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
23	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
24	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
25	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
26	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
27	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
28	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
29	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000
30	118/23	2023	118000	118/23	2023	118000

№ п/п	№ документа	Дата документа	Сумма документа
1	118/23	2023	118000
2	118/23	2023	118000
3	118/23	2023	118000
4	118/23	2023	118000
5	118/23	2023	118000
6	118/23	2023	118000
7	118/23	2023	118000
8	118/23	2023	118000
9	118/23	2023	118000
10	118/23	2023	118000
11	118/23	2023	118000
12	118/23	2023	118000
13	118/23	2023	118000
14	118/23	2023	118000
15	118/23	2023	118000
16	118/23	2023	118000
17	118/23	2023	118000
18	118/23	2023	118000
19	118/23	2023	118000
20	118/23	2023	118000
21	118/23	2023	118000
22	118/23	2023	118000
23	118/23	2023	118000
24	118/23	2023	118000
25	118/23	2023	118000
26	118/23	2023	118000
27	118/23	2023	118000
28	118/23	2023	118000
29	118/23	2023	118000
30	118/23	2023	118000

Исполнитель, именуемый в документе  
 ПЕЧАТЬЮ \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «ФОРМА НА ВКРАСА-РЕИОНЬ»  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 Белова Ю.С. /

