


«СОГЛАСОВАНО»


Директор МБОУ СОШ № 30


« » / Карачишова Е.В.
202 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»


« » / 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 Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I 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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	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	2,38	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	920,63	
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
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40	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
Итого за обед:		860	33,27	31,09	130,28	949,94	
Итого за день:			72,19	71,01	213,75	1870,57	

Исходная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
Часть 1			
Часть 2			
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	16,50
	Сгущенное молоко	30	4,50
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79
	Хлеб пшеничный	50	2,98
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00
Итого на завтрак:		680	32,77
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80
	Суп с крупой и томатом	250	1,38
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05
	Каша вязкая пшенная	180	5,93
	Сыр порциями	30	7,80
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед:		960	31,84
Итого за день:			64,61

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
17,40	26,50	302,40	222
7,50	23,76	63,54	101/1
3,19	19,71	118,69	379
0,36	21,08	111,62	11/1
6,40	8,21	114,40	386/1
34,85	99,26	710,65	
0,10	1,70	10,00	70
5,99	6,10	83,79	116
11,13	11,88	189,72	296
9,47	38,62	262,80	303
7,98	0,00	103,02	15
0,02	15,00	60,46	376
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
35,57	116,75	924,57	
70,42	216,01	1635,22	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда
раздел 1	
п. 1	
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Шницель натуральный рубленый
	Макаронные изделия отварные с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
Итого на завтрак:	
Обед:	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с бобовыми
	Гуляш из говядины
	Каша вязкая (гречневая)
	Кисель из сока плодового
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за обед:	
Итого за день:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
705	19,79	26,80	124,86	844,33	
100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
1150,31	47,62	45,28	188,79	1363,02	
	67,42	72,08	313,65	2207,35	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	
		блюда гр	Белки
неделя I			
дети 4			
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,68
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Хлеб пшеничный	50	2,98
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		590	19,27
Обед	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18
	Рассольник	250	2,53
	Голубцы ленивые	100	8,33
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого за обед:		1050	24,24
Итого за день:			43,51

Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,08	20,45	89,28	73 /1
12,76	17,52	331,49	284
0,40	10,40	61,80	377/1
0,36	21,08	111,62	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
14,05	87,61	675,03	
3,20	8,88	69,13	49
6,25	14,98	127,26	94
8,50	6,26	190,40	160 /1
10,98	31,08	257,20	303
0,00	15,20	62,00	388
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
0,50	12,25	55,50	338
30,31	132,10	976,27	
44,36	219,71	1651,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
поддел 1			
день 5			
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Котлета рыбная	100	8,65
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	45	2,52
Итого за завтрак:		665	22,77
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12
	Щи из квашенной капусты	250	1,69
	Рагу из птицы	230	16,51
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Пирог "Южный"	100	6,8
Итого за обед:		980	32,93
Итого за день:			55,70

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	12,83	111,50	131/1
6,93	12,01	144,98	234
6,48	32,64	220,79	178
0,02	15,00	60,46	376
0,29	16,86	89,30	11/1
0,504	20,43	90,94	12/1
18,38	109,78	717,96	
0,10	3,50	20,00	70
5,36	8,70	89,75	92
15,40	19,98	284,57	289
0,00	20,20	84,80	389
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
6,825	39,225	185,50	414
28,57	135,06	879,40	
46,95	244,84	1597,35	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
Завтрак			
Завтрак	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05
	Макароны отварные с овощами	180	0,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за завтрак:		560	16,02
Обед			
Обед	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93
	Картофель отварной	180	3,52
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед:		930	24,99
Итого за день:			41,01

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
11,13	11,88	189,72	296
6,61	29,23	179,17	205
0,09	32,01	131,49	349
0,29	16,86	89,30	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
18,57	108,14	670,51	
4,17	7,00	71,17	47/1
7,50	27,50	201,50	102
6,58	9,41	128,58	239
6,07	20,87	152,16	125
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
25,20	147,63	927,02	
43,77	255,78	1597,54	

Подрастающая категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
Завтрак			
Ланч			
Ланч	Сыр порциями	20	5,20
	Каша манная молочная	250	6,10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Банан свежий	120	1,80
Итого на завтрак:		650	19,47
Обед			
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00
Итого на обед:		1075	29,98
Итого на день:			49,45

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
5,32	0,00	68,68	15
11,20	35,71	263,20	181
3,19	19,71	118,69	379
0,43	25,30	133,94	11/1
1,80	25,20	115,20	338
21,94	105,92	699,71	
6,03	8,30	93,15	52
4,98	9,13	96,08	99
12,76	17,52	331,49	284
0,40	10,40	61,8	377/1
3,15	30,03	159,58	20/2
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
6,40	8,21	114,40	386/1
34,60	127,05	1071,28	
56,55	232,96	1770,99	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая 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	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	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 завтрак:		830	29,86	25,92	118,14	829,58	
Обед							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Шницель 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 обед:		930	23,33	24,54	131,00	878,41	
Итого в день:			53,19	50,46	249,14	1708,00	

Взрослая категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		700	32,72
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Суп-лапша домашняя	250	2,57
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2
	Капуста тушеная	180	4,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед:		930	28,91
Итого за день:			61,63

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	12,83	111,50	131/1
20,15	3,47	265,2	260
6,48	32,64	220,79	178
0,00	15,20	62,00	388
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
31,68	107,60	874,27	
1,67	4,33	37,00	55
5,54	11,62	115,75	113/1
11,4	13,0	213,0	454
8,28	19,26	169,20	139
0,09	32,01	131,49	349
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
27,86	123,68	881,22	
59,54	231,28	1755,48	

Направлен в категорию: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда
Завтрак:	
Завтрак:	
Завтрак:	Икра кабачковая
	Зразы рыбные рубленые
	Картофель отварной
	Сок фруктовый
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
Питание завтрак:	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Суп картофельный с бобовыми
	Фрикадельки из кур
	Макароны отварные с овощами
	Фруктовый чай (с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Питание обед:	
Питание обед:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
680	22,48	23,64	120,47	738,72	
100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
	54,80	66,24	258,91	1837,48	


Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Обед							
Ужин	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	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 на завтрак:		570	30,30	30,89	112,20	714,59	
Обед	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 рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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:		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого на ужин:			52,44	51,38	239,65	1576,50	

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай зеленый	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Сметана "Дружба" молочница	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Чай зеленый 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
	Чай зеленый	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за обед		1070	31,96	35,6792	149,33933	1047,098	
Итого за день		1720	48,24	51,50	238,12	1526,74	
Среднее значение за период			55,35	57,02	242,82	1727,88	

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью ____ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись  / Белова Ю.С. /