



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 30

  
« 1 ноября » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАНИ СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

  
«            » 202   г. Ю.С. Белова

**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 с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

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

Возрастная категория 7-11 лет

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	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	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>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

Возрастная категория 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 2	
Завтрак	Пудинг из творога запеченый
	Стушенное молоко
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за завтрак:	
Обед	
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)
	Суп с крупой и томатом
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным
	Каша вязкая пшеничная
	Банан свежий
	Чай черный с сахаром
	Сыр порциями
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Итого за день 2	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>630</b>	<b>28,87</b>	<b>31,30</b>	<b>89,74</b>	<b>627,81</b>	
60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
30	7,8	7,98	0	103,02	15
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
	<b>58,73</b>	<b>64,78</b>	<b>213,73</b>	<b>1539,41</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 3	
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Шницель натуральный рубленный
	Макаронные изделия отварные с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
Итого за 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 3	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>970</b>	<b>38,64</b>	<b>36,07</b>	<b>133,34</b>	<b>1037,92</b>	
	<b>60,25</b>	<b>63,66</b>	<b>221,66</b>	<b>1675,20</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 4	
Завтрак	Икра кабачковая
	Запеканка картофельная с мясом
	Фруктовый чай ( с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за завтрак:	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Рассольник
	Голубцы ленивые
	Каша вязкая (ячневая)
	Яблоко свежее
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Итого за день 4	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>66,21</b>	<b>545,24</b>	
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
	<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 5	
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный
	Котлета рыбная
	Каша рисовая с морковью
	Чай черный с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за завтрак:	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)
	Щи из квашенной капусты с картофелем
	Рагу из птицы
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Пирог "Южный"
Итого за обед:	
всего за день 5	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
	<b>42,58</b>	<b>37,19</b>	<b>207,79</b>	<b>1310,31</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда
завтрак	
завтрак	
завтрак	Сыр порциями
	Каша манная молочная
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	Банан свежий
Итого за завтрак:	
обед	Салат из свеклы отварной.
	Суп из овощей со сметаной
	Запеканка картофельная с мясом
	Фруктовый чай ( с яблоком)
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за обед:	
Итого за день 6	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
	<b>41,38</b>	<b>48,47</b>	<b>189,75</b>	<b>1481,52</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример меню	Наименование блюда
неделя 1	
день 7	
Завтрак)	Салат из белокочанной капусты
	Рагу из птицы
	Кисель из сока плодового
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за завтрак:	
Обед)	
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)
	Борщ с капустой и картофелем
	Шницель рыбный натуральный
	Каша вязкая (ячневая)
	Компот из яблок
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Итого за день 7	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	0,78	1,90	3,87	36,24	<b>45</b>
175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
200	1,44	3,93	8,75	106,76	<b>82</b>
90	7,30	5,54	8,19	129,50	<b>235</b>
150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>780</b>	<b>17,67</b>	<b>14,586</b>	<b>106,996</b>	<b>767,52</b>	
	<b>41,10</b>	<b>35,17</b>	<b>201,89</b>	<b>1433,34</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда
Завтрак	
Обед	
Ужин	Зеленый горошек консервированный
	Гуляш из говядины
	Каша рисовая с морковью
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Полдник	
Ужин	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Суп-лапша домашняя
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски
	Капуста тушеная
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Яблоко свежее
Полдник	
Ужин	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>575</b>	<b>24,93</b>	<b>25,26</b>	<b>81,20</b>	<b>698,72</b>	
60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/1
90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
	<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	

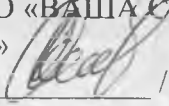


Итого баллов	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пирог кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Котлеты рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
	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
	Макароны 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>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак							
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное 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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак		<b>590</b>	<b>24,86</b>	<b>28,20</b>	<b>103,98</b>	<b>645,99</b>	
Итого за 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
	Тефтели 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
Итого за обед		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
Итого за день: 10			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
Итого за вечер							
Итого за день: 10			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

Подпись  / \_\_\_\_ Белова Ю.С