


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 г.м. Выкса

 / г.м. Выкса
« 09 » апреля 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЪ»

 Ю.С. Белова
« _____ » _____ 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

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 2							
Обед:							
	Овощи 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
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9.05	10.20	10.69	170.76	296
	Каша вязкая пшенная	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	
Полдник:	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 полдник:		460	21.71	29.56	60.67	487.50	
Всего за день 2			50.19	61.73	171.54	1338.85	

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 3							
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.21	12.00	118.60	102
	Печень по-строгановски	120	11.40	11.00	10.32	205.44	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	8.85	5.15	39.80	243.75	303
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
Итого за обед:		990	35.49	30.28	140.77	1022.36	
Полдник:							
	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
Итого за полдник:		360	11.22	10.32	50.31	306.09	
Всего за день 3			46.71	40.60	191.08	1328.45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	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 (ячневая)	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
Итого за обед:		900	18.956	19.946	110.566	844.51	
Полдник:							
	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
Итого за полдник:		450	14.25	16.81	52.07	325.79	
Всего за день 4			33.21	36.76	162.63	1170.30	

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 5							
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	70
	Щи 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 "Южный"	80	5.44	5.46	39.38	148.41	414
Итого за обед:		795	25.374	22.456	117.614	697.108	
Полдник:							
	Каша манная молочная	210	5.10	10.72	33.42	250.56	181
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	382
Итого за полдник:		410	9.18	14.26	51.00	369	
всего за день 5			34.55	36.72	168.61	1066.19	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Обед:	Салат из свеклы 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
Итого за обед:		935	25.41	28.486	94.554696	856.26	
Полдник:	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
Итого за полдник:		450	9.91	13.40	68.43	449.94	
Всего за день 6			35.32	41.89	162.98	1306.20	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	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
	Щицеель 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
Итого за обед:		780	17.59	14.58	106.83	766.97	
Полдник:							
	Лапшевик 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
Итого за полдник:		375	15.21	11.33	72.00	330.50	
Всего за день 7			32.80	25.91	178.83	1097.47	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	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
	Капуста 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
Итого за обед:		880	23.95	23.70	109.85	764.20	
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
Итого за полдник:		420	5.83	8.77	44.95	314.19	
Всего за день 8			29.78	32.47	154.80	1078.39	

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 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
	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
Итого за обед:		980	27.24	34.93	100.92	875.88	
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
Итого за полдник:		370	14.09	17.29	44.21	318.79	
Всего за день 9			41.33	52.22	145.13	1194.67	

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
	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:		790	19.53	18.08	110.20	777.23	
Полдник:	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
Итого за полдник:		450	9.9	13.45	40.13	351.76	
Всего за день 10			29.43	31.53	150.33	1128.99	
Среднее значение за период:			38.51	40.74	167.20	1163.30	

Литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна 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 от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
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 12 дней	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

Иршито, пронумеровано и скреплено

печатью _____) листов

Директор ООО «Формула Вкуса-Ретонь»
Подпись: _____ / Белова Ю.С. /

