

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 21



А.С. Безвержин

« 05 » *сентября* 2022 г.



«ОДОУТВЕРЖДАЮ»

ВКУСА-

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« 05 » *сентября* 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя I							
день I							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,83	31,5	65,23	617,96	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
			720	29,21	27,89	114,61	825,33
Итого за обед:			59,04	59,39	179,84	1443,29	
Всего за день I							

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:							
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за завтрак:		630	24,81	23,85	84,94	632,61	
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	Л1150
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (груша)	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	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
		910	27,89	32,01	104,28	816,28	
Итого за обед:			52,70	55,86	189,22	1448,89	
Всего за день 2							

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,88	22,18	95,39	660,64	
Обед:							
	Закуска из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	196
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		990	41,22	32,18	143,2587	1104,51	
Всего за день 3			61,10	54,36	238,64	1765,15	

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							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Запеканка картофельная с мясом	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Фруктовый чай	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
		25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
							пром
Итого за завтрак:		500	16,01	12,24	70,41	554,04	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	19,71	24,80	109,72	748,25	
Всего за день 4			35,72	37,04	180,13	1302,29	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный						
	Котлета рыбная	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
	Каша рисовая с морковью	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Сок фруктовый	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
		25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		565	18,19	12,65	98,32	623,90	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	29,19	25,88	116,77	736,72	
всего за день 5			47,38	38,53	215,09	1360,62	

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 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	14,99	18,74	85,44	570,36	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		935	26,22	30,23	101,73	885,02	
Всего за день 6			41,21	48,97	187,17	1455,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты						
	Рагу из птицы	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Кисель из сока плодового	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб ржаной	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за завтрак:		700	23,82	21,24	100,42	688,08	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	20,25	21,48	123,36	773,92	
Всего за день 7			44,07	42,72	223,78	1462,00	

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							131/1
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	255
	Печень по-строгановски	100	9,50	9,20	8,60	171,20	178
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	20
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	
		575	20,20	15,62	91,11	641,82	
Итого за завтрак:							55
		60	0,70	1,00	2,60	22,20	48
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	200	2,05	4,43	9,30	92,60	454
	Суп-лапша домашняя	90	12,78	10,26	11,70	191,70	534
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	150	3,75	6,90	16,05	141,00	349
	Капуста тушеная	200	0,66	0,09	32,01	131,49	пром
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	338
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	
	Фрукты свежие (яблоко)	880	24,47	23,76	112,34	769,55	
			44,67	39,38	203,45	1411,37	
Итого за обед:							
Всего за день 8							

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							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Зразы 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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	17,45	20,54	88,74	559,5	
		60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
Обед:	Салат "Витаминный"	200	6,6	9,2	12	183,2	102
	Суп гороховый	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Фрикадельки из кур	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Макароны отварные с овощами	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Фруктовый чай	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной						
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:			49,63	63,22	193,13	1529,71	
Всего за день 9							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	20,95	19,43	93,32	610,99	
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	38
	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
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	35,69	152,54	374
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,06	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		890	25,16	25,76	147,53	935,66	
Всего за день 10			46,11	45,19	240,85	1546,65	
Среднее значение за период:			48,16	48,47	205,13	1472,53	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД

наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл., нетто										итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	42	73		110	128		70		55			436	43,60	103,81
	21		45			63		63		60		231	23,10	110,00
продукты	18			105					80			185	18,50	102,78
	34,8					67		97		87,5	105	356,5	35,65	102,44
	24	108	30	3	8	12		5	30	8	43	247	24,70	102,92
молоко	180	210	500			200	230	25	60	72	350	1647	164,70	91,50
мололочные продукты	90		200	200			200	200		200		1000	100,00	111,11
полужирный	30		172								130	302	30,20	100,67
	6	10	5	3	8		5	10	8		10	59	5,90	98,33
	6	15	31				15					61	6,10	101,67
жидкое	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	17	13,8	18,5	24,9	178	17,80	98,89
растительное	9	12	9,2	10,5	10	8,7	3,9	13,2	13,2	9,7	7,3	97,7	9,77	108,56
кондитерские изделия	9		15	39						39		93	9,30	103,33
	27	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26	298	29,80	110,37
пшеничная	9		2	2		21		3	12	23,5	30	93,5	9,35	103,89
	18	12	22	25	20	15	20	22	22	12	25	195	19,50	108,33
крупяные изд.	6			20			20				20	60	6,00	100,00
сметанная	112,2	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60	1218	121,80	108,56
сыр	168	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145	1807	180,70	107,56
сыры сухие	9		8	20	20				40			88	8,80	97,78
сыры свежие	111	130	130		180		190	105	130	60	205	1130	113,00	101,80
	120	200		200		200		200		200	200	1200	120,00	100,00
	0,6		1		1,5		1,8			1,8		6,1	0,61	101,67
	0,6	3				3						6	0,60	100,00
чайный напиток	1,2		7				5					12	1,20	100,00
соки	0,12					0,35				0,5	0,35	1,2	0,12	100,00
сок яблочный	1,8			10,5				8				18,5	1,85	102,78
пшеничный	90	65	85	75	100	90	110	112	75	90	100	902	90,20	100,22
пшеничной	48	65	45	45	65	45	20	45	45	65	40	480	48,00	100,00
общий % выполнения	1210,3											12408,5	1240,85	102,52

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

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	617,96	26,30	825,33	35,12	1443,29	61,42
2	632,61	26,92	816,28	34,74	1448,89	61,66
3	660,64	28,11	1104,51	47,00	1765,15	75,11
4	554,04	23,58	748,25	31,84	1302,29	55,42
5	623,90	26,55	736,72	31,35	1360,62	57,90
6	570,36	24,27	885,02	37,66	1455,38	61,93
7	688,08	29,28	773,92	32,93	1462,00	62,21
8	641,82	27,31	769,55	32,75	1411,37	60,06
9	559,50	23,81	970,21	41,29	1529,71	65,09
10	610,99	26,00	935,66	39,82	1546,65	65,81
среднее значение за 12 дней	615,99	26,21	856,55	36,45	1472,53	62,66

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	20,61	27,55
жиры	19,80	28,67
углеводы	87,33	117,80

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

() ЛИСТОВ

цифрами

Должность

Подпись

« » г. М.П.

