

«СОЛ ДАССОВАЛЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 2 г. Кызылорда


.....
« 04 » Октября 2025 г. 1

Директор ООО «ФОРМУЛА БИЗНЕСА-
РЕНДИОНЫ»


.....
Ю.С. Везюва
« 04 » Октября 2025 г. 1

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ **ОБЕДОВ** И **ПОЛДНИКОВ** (11 СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабынско-го 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)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 1 Обед:	Мяса какалочная	60	1,01	0,05	12,57	53,57		
	Борщ с картошкой	200	2,00	6,50	13,44	120,26	73/1	
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	83	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	244	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	389	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	11/1	
	Итого за обед:	720	26,99	24,68	110,43	785,16		
	Подливки:	Масляный, запеченный с яблом	140	3,58	5,47	18,56	139,6	206
		Бульон с маслом сливочным 20/10	40	2,63	6,40	21,30	92,3	1
		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого за подливки:								
Всего за день 1	380	9,30	15,06	59,57	350,59			
		36,29	39,74	170,00	1135,75			

Возрастная категория 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность пищевости (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:							
	Овощи натуральные сытные (огурцы соевый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с яичной и томатом	200	1,10	4,70	4,88	67,03	116
	Колбасы, рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	90	9,95	16,20	10,69	170,76	296
	Каши вязкая молочная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Гречка свежая	120	0,50	0,50	12,35	55,50	338
	Чай сладкий с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр творожный	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	111/1
	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:							
	Запеченный горбуша 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	92,5	1
	Омлет картофельный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	6,18	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	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт г/ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с борщами	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печень до-строганная	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Капса вареная (пюреобразн)	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 порционной 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 и яблоком	160	10,36	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	Салат "Витаминный" (сготово свежес, капуста морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рисовый	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Полуфае курицы	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Капша на уксус (квашеная)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Йогурт свежес	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из фруктов 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:							
	Капша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кефир 2,5% (в индивидуальной порционной 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	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пропорция вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед:	Омлет картофельный соевый (помидор соевый) Шницель свиной кнудель с картофелем Рис. на гарнир Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Пирог "Ожидать"	60	0,40	0,05	0,85	5,45	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	111
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	121
		80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,374	22,456	117,614	697,108	
Подливки:							
	Каша манная молочная	210	5,10	19,72	33,42	250,56	181
	Каша с мясом	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого за подливки:							
		410	9,18	14,26	51,00	369,19	
Всего за день 5			34,55	36,72	168,61	1066,19	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецен туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед:	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,62	4,98	55,89		
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,90	7,31	76,87	52	
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,39	11,17	15,23	290,05	99	
	Фруктовый чай (с яблочком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	284	
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	377/1	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,45	25,30	153,94	20/2	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	11/1	
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	12/1	
	Итого за обед:		935	25,41	28,486	94,5546957	856,26	386/1
	Подание:	Каша ячменная молочная (золья овсяная)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	182
Ватрушка с сыром 30/5/15		50	4,80	8,30	14,83	129,8	3	
Кисель из сока клюквенного		200	0,31	0,00	39,40	158,84	358	
Итого за подание:		450	9,91	13,40	68,43	449,94		
Всего за день 6			35,32	41,89	162,98	1306,20		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 7								
Обед:	Овощи отварные соевые (отвар с зеленью) Борщ с капустой и картофелем Шницель рыбный парадный Каша вязкая (сочевая) Компот из яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	0,40	0,05	0,85	5,45		
		200	1,41	3,93	8,75	106,76		
		90	7,30	5,54	8,19	129,50		
		150	3,23	4,22	25,80	231,80		
		200	0,52	0,18	28,86	119,10		
		60	3,58	0,43	25,30	133,94		
		20	1,12	0,22	9,08	40,42		
		780	17,59	14,58	106,83	766,97		
		Итого за обед:						
		Полдник:	Паштет с воротом Сыр фруктовый Выпечки с повидлом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
200	1,00			0,20	20,20	84,80	389	
65	3,65			4,02	33,50	121,6	406	
Итого за полдник:								
Всего за день 7		375	15,21	11,33	72,00	330,50		
		32,80	25,91	178,83	1097,47			

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Обед: Салат из свеклы с огурцами соевыми Суп-пюре овощной Котлеты мясные - картофельные по - хмельовски Каша гречневая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Йогурт сладкий	60	0,70	1,00	2,60	32,26	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	340
		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
		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
		Итого за обед:					
Полдник:	Каша жидкая молочная (рисовая) Кондитерское изделие печенье промышленного производства Чай с лимоном	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
		20	1,69	2,25	13,95	82,80	20/2
		200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за полдник:							
Итого за день 8		420	5,83	8,77	44,95	314,19	
			29,78	32,47	154,80	1078,39	

Пример пиши	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт типы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
день 9							
Обед:	(зачет "Витаминный" (бюджетное блюдо, капуста, морковь))	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с овощами	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из мяса	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Маскарпоне отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с желе)	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 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 (50/20)	170	11,30	14,10	24,30	200,1
Комбинированный напиток с молоком		260	2,79	3,19	19,71	118,99	379
Итого за полдник:							
Итого за день 9		370	14,09	17,29	44,21	318,79	
Всего за день 9			41,33	52,22	145,13	1194,67	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт тут
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Обед:	Салат из отваренной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с мясным	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Творог и рыбные тушеные в соусе	160	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,96	5,40	27,20	209,00	176
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	111
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,85	121
Итого за обед:		790	19,53	18,08	110,20	777,23	
Поздний:	Каши жидкая молочная (пшеничная)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	183
	Бутерброд с сыром 30/5/15	30	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 поздний:							
Всего за день 10		450	9,9	13,45	40,13	351,76	
			29,43	31,53	150,33	1128,99	
Среднее значение за период:			38,51	40,74	167,20	1163,30	

Диаграмма 1. Средний рацион питания учащихся 7-11 классов в летний период. Составитель: В.А. Тучинский, М.И. Мухоморова, М.А. Сидорова, 2017

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	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