

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 7 г. Лабинск

Е.А. Попадич

« 1 » *Евгений* 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« *Ю.С. Белова* » 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – аллергия на коровье молоко
в образовательных учреждениях для возрастной группы с 7 до 11 лет
на зимне-весенний период

Меню приготовляваемых блюд для лекций с заболеваниями: аллергия на коровье молоко

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,30	7,70	66,90		
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18,52	20,74	2,40	347,64	131	
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	211/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	377/1	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром	
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	пром	
	Итого за завтрак:	585	25,77	24,59	55,13	636,41	338	
	Обед:	Икра кабачковая						
		Борщ с картофелем без сметаны	60	1,01	0,05	12,57	53,57	
		Плов с мясом	200	2,00	6,50	13,44	120,26	пром
Сов. фруктовый		180	19,90	20,52	31,60	390,68	83	
Хлеб пшеничный		200	1,00	0,00	20,20	84,80	1443	
Хлеб ржаной		40	2,70	0,34	20,06	84,80	389	
Итого за обед:	720	29,21	27,89	114,61	825,33	пром		
Итого за день:		54,98	52,48	169,74	1461,74	пром		

Возрастная категория: 7-1 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свежих овощей)	60	0,88	5,62	4,98	53,89	
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90	9,05	10,20	10,69	170,76	52
	Каша вязкая пшеница с маслом растительным	150	4,94	7,89	32,18	219,00	1500
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	303
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	38,81	376
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	37,52	пром
Итого за завтрак:		550	18,00	22,22	87,74	622,44	
Обед:							
	Овощи натуральные соевые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,05	70
	Запеканка рыбная рубленая	90	9,42	14,94	13,99	228,00	1150
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,93	5,06	17,39	126,80	237
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	125
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	338
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	342
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		900	21,27	26,04	119,87	799,00	пром
Итого за день:			39,27	48,26	207,61	1421,44	

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/р	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом и растительным маслом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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:		485	20,71	18,71	91,89	618,79	
Обед:							
	Салат из кашеистой капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая с маслом растительным	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Коктейль из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого за день:			53,58	42,74	237,83	1547,31	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 4 Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55 267 205 377 пром пром пром пром	
	Шницель мясной рубленый с маслом растительным	90	9,28	13,61	8,06	191,86		
	Макрроны из муки твердой с овощами с маслом растительным	170	4,83	5,19	26,62	172,50		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50		
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81		
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52		
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75		
	Итого за завтрак:	585	19,71	22,20	95,39	660,14		
	Обед:	Салат "Выгалинский"						
		Расоладник с маслом растительным	60	0,71	1,92	5,33		41,48
	Голубцы капустные с маслом растительным	200	2,02	5,00	11,98	101,81		
	Каша ячневая с растительным маслом	90	7,50	7,65	5,63	121,40		
	Йогурт свежий	150	4,65	9,15	30,90	231,00		
	Сок фруктовый	120	0,50	0,50	12,25	55,50		
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10		
	Итого за обед:	880	20,41	24,80	114,72	771,05		
	Итого за день:	880	40,12	47,00	210,11	1431,19		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	
	Колбаса рыбная (на воде)	90	7,79	6,23	10,81	130,48	131
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	150	3,10	4,85	20,65	138,61	234
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	520
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	377/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
Итого за завтрак:		745	19,14	12,33	94,74	580,66	пром
Обед:	Овощи натуральные свежие	60	0,40	0,05	0,85	5,45	
	Щи из квашеной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	70
	Рис из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	92
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	289
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	20
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Ожонки" (без молока)	80	5,44	5,46	39,38	228,41	пром
Итого за обед:		915	25,91	22,84	126,64	815,70	414

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 6 Завтрак:	Салат из свежих овощей	70	0,47	3,06	1,27	34,34		
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12,34	18,43	7,29	244,00	36	
	Макаронные отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	297	
	Чай с сахаром	200					205	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	9,98	59,91	258	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	10,03	47,05	проем	
	Яблоко	120	0,50	0,50	8,37	40,96	проем	
	Итого за завтрак:	670	16,56	27,91	73,56	611,08	338	
	Обед:	Салат из свежих с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
		Суп гороховый с маслом растительным	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Виточки рыбные на гарнир под соусом овощным (без молока)	90	9,05	10,20	10,69	170,75	1500	
	Макаронные отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	проем	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	проем	
Итого за обед:		780	24,88	30,23	114,68	830,31		
Итого за день:			41,43	58,15	188,23	1441,39		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 7 Завтрак:	Салат "Витаминный" Листовые овощи с маслом растительным Каша ячневая с растительным маслом Хлеб пшеничный Яблоко свежее Сок фруктовый	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49	
		90	7,50	7,65	5,63	121,40	160	
		150	4,65	9,15	30,90	231,00	297	
		40	2,70	0,34	20,06	94,19	338	
		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	проп	
		660	17,06	19,56	94,37	628,28	проп	
		Обед:						
		Салат из свеклы отварной Суп из овощей без сметаны с маслом растительным Запеканка картофельная с мясом (масло растительное) Пудинг из плодов шиповника Кондитерское изделие Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	0,85	3,62	4,98	55,80	52
			200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
175	16,30		18,17	15,33	290,05	284		
200	0,30		0,00	15,20	62,00	20		
20	1,50		1,90	15,20	83,90	проп		
60	4,05		0,51	39,09	141,15	проп		
755	27,25	30,67	106,69	811,78	проп			
Итого за день:								
		44,31	50,23	201,06	1440,06	проп		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт губы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 8	Завтрак: Салат из остывающей кашуцы Рягуля пшеницы Кисель из сока плодового Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Колдунское масло	60	0,85	2,50	5,20	46,76	45 289 358 пром пром пром	
		175	12,56	11,72	15,20	216,52		
		200	0,31	0,00	39,40	158,84		
		25	1,40	0,28	12,35	57,52		
		20	1,35	0,17	10,03	47,05		
		20	1,50	1,90	15,20	83,90		
		500	17,97	16,57	97,38	610,53		
		Овощи натуральные сырые						
		60	0,40	0,05	0,85	5,45		
		Борщ с капустой и картофелем без сметаны						
200	2,00	5,00	13,44	106,76	70			
Шницель рыбный натуральный (без молока)								
90	7,30	6,35	10,85	129,50	81			
Картофель отварной с растительным маслом								
150	3,90	6,10	17,30	139,70	235			
Конфит из яблок								
200	0,52	0,18	28,86	119,10	311			
Хлеб пшеничный								
60	1,05	0,51	30,09	141,15	342			
Хлеб ржаной								
20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром			
Итого за обед:								
		19,50	18,43	109,76	682,62			
Итого за день:								
		780	37,47	35,00	207,14	1293,15		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ТР	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 день 9 Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131		
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,30	9,20	8,60	171,20			
	Каша рисовая с морковью и маслом растительным	150	2,90	5,40	37,20	209,00			
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46			
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,51	58,81			
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80			
	Итого за завтрак:	760	23,96	15,51	113,59	689,79		пром	
	Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98		55,80	52
		Сыр-липла домашняя	200	2,05	4,43	9,30		92,60	48
	Котлеты мясо - картофельные по - львовски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454		
	Каша пшеничная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534		
	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром		
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,24	8,37	40,96	пром		
Итого за обед:		760	24,12	25,88	102,47	747,74	пром		
Итого за день:			48,08	41,39	216,06	1437,53			

Возрастная категория: 7-11 лет

Прочем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки	Нитиновые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры		
				Жиры	Углеводы					
Завтрак:	Яйра кабарговая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром			
		Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99		228,00		
		Картофель отварной с маслом растительным	150	2,93	5,06	17,39		126,80		
		Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40		61,80		
		Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54		58,81		
		Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35		57,52		
		Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30		202,40		
		Итого за завтрак:		21,75	26,54	112,24		788,90	пром 414	
		Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92		5,33	41,48	пром
				Суп гороховый	200	6,6		9,2	18,5	
Фрикадельки из кур с маслом растительным	90			12,34	18,43	7,29	244,00			
Макаронны отварные с овощами с маслом растительным	150			0,57	5,31	24,36	149,31			
Сок фруктовый	200			1,00	0,00	20,20	84,80			
Хлеб пшеничный	40			2,70	0,34	20,06	94,10			
Хлеб ржаной	40			2,66	0,48	16,74	81,92			
Итого за обед:				26,58	35,88	112,48	878,81	пром 389		
Итого за день:				48,33	62,42	224,72	1667,71	пром		

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм лица	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
неделя 2 день 11 Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	пром		
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18,52	20,74	2,40	347,64			
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05			
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50			
	Итого на завтрак:	560	24,37	24,31	42,78	578,89			
	Обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10		51,62	пром
		Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное)	200	2,05	2,15	13,27		133,1	
		Каша рисовая с морковью в соусе томатном	100	7,93	6,58	9,41		128,58	
		Щи докторские с яблоками (без молока, масло растительное)	150	2,90	5,40	37,20		209,00	
Компот из смеси сухофруктов		100	4,89	7,80	40,69	252,54			
Хлеб пшеничный		200	0,66	0,09	32,01	131,49			
Хлеб ржаной		40	2,70	0,34	20,06	94,10			
Итого за обед:		40	24,82	25,85	174,48	1082,35			
Итого за день:			830	49,19	50,16	217,26	1661,24		

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/р	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 день 12 Завтрак:	Икра кабачковая	Плов с мясом	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ПРОМ	
		Чай черный с сахаром	180	19,90	20,52	31,60	390,68		
		Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46		1443
		Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10		376
		Яблоко свежее	40	2,66	0,48	16,74	81,92		ПРОМ
			120	0,50	0,50	12,25	55,50		ПРОМ
		Итого за завтрак:	640	26,84	21,91	107,92	736,23		338
		Обед:	Салат из овощей с огурцами соевыми						
	Щи из квашеной капусты	60	0,70	1,00	2,60	22,20			
	Печенье шоколадовое	200	1,35	4,29	6,96	71,8	55		
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	100	13,50	9,20	8,60	171,20	92		
	Яблоко свежее	150	3,10	4,85	20,65	138,61	255		
	Сок фруктовый	120	0,50	0,50	12,25	55,50	520		
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	338		
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	389		
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	ПРОМ		
Итого за день:		910	25,51	20,66	108,06	720,13	ПРОМ		
Среднее значение за период:			46,18	42,57	215,98	1456,36			
			47,13	209,76	1471,29				

Дополнительно: Сформировать базу и каталог питания и составить для родителей таблицу питания ребенка.
 Методы: 2020г. - Художественно-педагогический метод (рисование) и т.д. (дизайн).

2. Собрать рецепты на продукцию для обучающихся на весь образовательный период.
 Методы: 2020г. - Устный метод (лекция) и т.д. (использование специальных приемов).

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

Количество продуктов вг., мл., нетто

Наименование продукта	Норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												Итого	за 1 день	% выполнения от нормы				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
Мясо	42	90		110	120													500	41,57	99,21
Птица	25		40															311	25,92	103,67
Субпродукты:	18			80														500	41,57	99,21
Рыба	31,8		85,4															311	25,92	103,67
Яйцо	24	96	14	12	110													255	21,25	118,05
																		418,4	34,87	100,19
																		325,6	27,13	113,06
Сыр	6	24																88	7,33	122,22
Масло растительное	9	10	8	11	12															
Макаронные изделия	9				7,5	10,2	13,8	11,5	12	9,2	7,3	8,2						120,7	10,06	111,76
Крупы	27	41	52,5	50		39				39								117	9,75	108,33
Мука пшеничная	9		5,6			15	31		35	15	26	26						326,5	27,21	100,77
Сахар	18	15	25	20		8			5	31,2	41	26						122,3	10,19	113,24
Кондитерские изд.	6																	225	18,75	104,17
Картофель	112	48	80	190		15												70	5,83	97,22
Овощи	168	101	160,2	232	142	80	244	180		20	15	10						1532	127,67	113,99
Фрукты сухие	9			27														58,6	4,88	106,35
Фрукты свежие	110	125	170		15													111	9,25	102,78
Соки	120	200		100		200	200			45,4	165	250						1430,4	119,20	108,36
Чай	0,6	1,5	1,5															1600	133,33	111,11
Какао	0,6																	7,5	0,63	104,17
Кофейный напиток	1,2				4													8	0,67	111,11
Дрожжи	0,12																	14	1,17	97,22
Крахмал	1,8																	1,5	0,13	104,17
Хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	12	85	110	85						24	2,00	111,11
Хлеб ржаной	48	65	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45						580	48,33	100,69

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

43 (тридцать)

ЛИСТОВ

Директор школы

[Signature]
Е.А. Попадич

