

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 2

И.И. Лавина

«16» августа 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ

КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

«16» августа 2024 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (ПИСМЕНА)

Для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского района для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025гг

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	ТТК 73
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Вок "курица с рисом и овощами"	230	12,88	23,69	43,01	329,66	577
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		860	22,69	32,83	135,98	824,20	
Полдник:							
	Макаронн. запеченные с яйцом	200	5,50	7,87	28,00	201,86	206
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого на полдник:		440	11,22	17,46	69,01	412,85	
Итого за день:			33,91	50,29	204,99	1237,05	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1								
день 2								
Обед:	Овощи натуральные соленые (отруши соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70	
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116	
	Шницель натуральный рубленный	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267	
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303	
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15	
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12	
	Итого за обед:		960	32,10	39,57	113,82	948,02	
			100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Подлиник:	Зеленый горошек консервированный	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
		Бутерброд с маслом сливочным 30/10	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Омлет натуральный	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342	
	Компот из яблок							
Итого на подлиник:		540	27,69	36,35	66,50	709,10		
Итого за день:			59,79	75,91	180,33	1657,12		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим 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	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуляш из говядины	120	2,4	23,4	3,96	309,6	327
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
	Итого за обед:		1150	54,16	48,53	189,28	1407,42
По-длинк:							
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	13,83	13,40	23,97	228,72	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Итого на по-длинк:		410	14,49	13,4913	55,98	360,21	
Итого за день:			68,65	62,02	245,26	1767,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,100	976,272	
Полдник:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого на полдник:		450	14,25	16,81	52,07	325,79	
Итого за день:			38,49	47,12	184,17	1302,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Обед:	овощи по-сезону (помидор/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Шни из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
Итого за обед:		980	32,93	28,57	135,06	879,40	
Полдник							
	Каша манная молочная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого на полдник:		450	10,18	14,74	53,29	381,72	
Всего за день			43,11	43,31	188,35	1261,12	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Финшболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Полдник:							
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на полдник:		560	22,07	32,52	52,06	594,46	
Итого за день:			47,06	57,72	199,69	1521,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2	день 7	Салат из свежлы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
		Обед:	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
		Суп из овощей со сметаной	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
		Запеканка картофельная с мясом	200	0,60	0,40	10,40	61,8	ТТК 17
		Фруктовый чай (с яблоком)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
		Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
		Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
		Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
		Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	1075	30,0	34,6	127,0	1071,3	182
		Итого за обед:		250	4,75	6,38	17,75	201,62
Полдник:		Каша жидкая молочная (овсяная)	50	5,80	8,30	14,83	129,8	379
		Бутерброд с сыром 30/5/15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Кофейный напиток с молоком						
Итого на полдник:		500	13,34	17,87	52,29	450,11		
Итого за день:			43,32	52,47	179,34	1521,39		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 8								
Обед:	Овощи по сезону(огурец свежий/огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82	
	Рыба тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299	
	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	630	
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12	
	Итого за обед:	970	27,54	14,44	133,84	888,97		
	Полдник	Лапшевник с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	208
		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
Итого на полдник:		395	17,13	12,42	75,33	353,10		
Итого за день:			44,67	26,86	209,17	1242,07		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед:	Салат из свежих овощей с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капусты тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
полдник	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого на полдник:		475	7,94	11,32	64,98	433,63	
Итого за день:			36,85	39,18	188,66	1314,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
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 на полдник:		370	14,09	17,29	44,21	318,79	
Итого за день:			46,41	59,89	182,65	1417,55	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
День 11							
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Финшюлы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Итого за обед:	930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Полдник:	Каша молочная (гречневая)	250	5,03	6,41	12,07	201,87	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 на полдник:		500	10,90	14,73	41,90	392,13	
Итого за день:			33,04	35,22	169,35	1254,04	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 12 Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55	
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92	
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327	
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128	
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12	
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338	
	Итого за обед:		1070	38,50	38,93	149,83	1091,50	
	Подлинк							84
		Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	
		Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на подлинк:		450	8,77	10,59	72,72	330,49		
Итого за день:		1520	47,27017	49,5192	222,55	1421,988		
Среднее значение за период:			45,21	49,96	196,21	1409,86		

итература 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В. А. Тугельяна и М.П. Могольцова 2017 г

2 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Д., Талешкина Н.В. Пермь 2021

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г. Г. Онищенко и В. А. Тугельяна Москва 2022 Издательство Научный центр здоровья детей 2022

4 Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки органических кислот и углеводов -360х

224с. Кн 2 Сравнительные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органического питания населения"

6 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7 МР 2.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Даврухина Н. А

Исполнитель технолог

Пролито, пронумеровано и скреплено

печатью Б. И. Ивашкина () листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Белова Ю.С. /

Подпись

