

«СОГЛАСОВАНО»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени А.И. Купцова»  
Муниципальный район «Солнечный»  
Согласовано  
№ 19  
Директор МБОУ СОШ № 19  
И.А. Дмитриев  
« 1 » сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»  
Ю.С. Белова  
« 1 » сентября 2023 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 с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**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)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	60	14,86	20,48	2,81	308,96	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	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,99</b>	<b>24,68</b>	<b>110,43</b>	<b>785,16</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

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 запеченный						
	Слушанное молоко	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Кофейный напиток с молоком	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Хлеб пшеничный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
		200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:							
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)						
	Суп с крупой и томатом	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Каша вязкая пшеница	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Банан свежий	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный с сахаром	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Сыр порциями	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:							
		930	29,86	33,48	123,99	911,60	
Всего за день 2			58,73	64,78	213,73	1539,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	267
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	205
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	377
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	<b>20/2</b>
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	47/1
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	102
	Капша вязкая (Печеная)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	260
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	303
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	358
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>38,64</b>	<b>36,07</b>	<b>133,34</b>	<b>1037,92</b>	<b>386/1</b>
<b>Всего за день 3</b>			<b>60,25</b>	<b>63,66</b>	<b>221,66</b>	<b>1675,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		500	15,69	12,19	66,21	545,24	
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	18,96	19,95	110,57	844,51	
Всего за День 4			34,65	32,13	176,78	1389,75	

Прием 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	2,50	7,70	66,90	131/1
	Каша рисовая с морковью	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Чай черный с сахаром	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого за завтрак:		25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Обед:		565	16,94	14,72	88,93	606,65	
	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Рагу из птицы	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Сок фруктовый	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Пищевое "Ожрый"	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Всего за день 5		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
			42,58	37,19	207,79	1310,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями						
	Каша манная молочная	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Кофейный напиток с молоком	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Хлеб пшеничный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Банан свежий	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
<b>Итого за завтрак:</b>		120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежеты отварной.						
	Суп из овощей со сметаной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Запеканка картофельная с мясом	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Фруктовый чай (с яблоком)	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Хлеб ржаной	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
<b>Итого за обед:</b>		200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Всего за день 6</b>		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
			<b>41,38</b>	<b>48,47</b>	<b>189,75</b>	<b>1481,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая						
	Зразы рыбные рубленые	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Картофель отварной	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Сок фруктовый	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
		25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Макаронны 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	<b>386/1</b>



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							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,86</b>	<b>28,20</b>	<b>103,98</b>	<b>645,99</b>	
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тугельяна и М.П. Могильного. М.: Делта плюс, 2017

Исполнитель: Главный диетолог

Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 10 (десять) листов  
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»  
Подпись [подпись] / Белова Ю.С. /

