

«СОТ ЛАСОРВАНДО»

Директор МБДОУ «СОШ № 1 ..... 2021 г.

*М. А. Мухоморова*  
« 07 » *сентября* 2021 г.

«УПДПРЖУМО»

Директор ООО «ФОРМУЛА ПЕКАРА  
РЕДПОИМЬЕ»

*Алексей Юсупович*  
« 07 » *сентября* 2021 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАНИЕ) 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 зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и инвалидов  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 смена)**

Возрастная категория 7-11 лет

Проект меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1 день 1	Завтрак: Заслаженный творожок консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1	
		Омлет натуральными	160	14,86	20,48	2,81	200,20	210
		Сыр порциан	15	3,90	3,99	0,06	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>607,96</b>	
		<b>Обед:</b>						
		неделя 1 день 1	Мирра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
Борщ с картофелем	200			2,00	6,50	13,44	120,26	83
Пюре 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>1393,12</b>			

Возрастная категория 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Булочка из творога запареный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сладкое молоко	30	0,12	5,80	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,39	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной порционной упаковке)	200	6,09	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		630	24,49	29,30	81,74	627,81	
Обед:							
	Овощи на гарнир: соевые (огурцы, соевый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и топпинг	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлета, рубленые на кдр, запаренные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая рисовая	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,28	55,59	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциками	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,39	11/1
	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	
Всего за день 2		52,97	61,47	192,61	1479,16		

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Плотность вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт тыпа
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с сухими грибами	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье провинциального производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>15,34</b>	<b>22,53</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с овощами	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печенье по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Капша ячменная (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	245,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,09	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>35,49</b>	<b>30,28</b>	<b>140,77</b>	<b>1022,36</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>50,84</b>	<b>52,81</b>	<b>229,09</b>	<b>1659,64</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюд г/д	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: день 4	Икра лососевая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеканка картофельная с маслом	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
	Рисовый суп	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы капустные	96	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (овсяная)	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	

Принем пищи	Наименование блюда	Всё блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Колбаса рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каши рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Чай черничный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
Обед:	Овощи салу разрыхл. соевые (пшеница соевый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Шницель свиной капуста с картошкой	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рис с курицей	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Юбилей"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,37</b>	<b>22,46</b>	<b>117,61</b>	<b>697,11</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>42,31</b>	<b>37,18</b>	<b>206,54</b>	<b>1303,76</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта ГР№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Сыр поджаренный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,36	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Фрукта свежая	120	0,50	0,50	12,25	53,59	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>14,674</b>	<b>18,688</b>	<b>82,244</b>	<b>565,556</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,12	12/1
	Кофе 2,5% (в пакетиках с ароматизатором и сахаром)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
	<b>Всего за день 6</b>		<b>40,08</b>	<b>47,17</b>	<b>176,80</b>	<b>1421,82</b>	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из обжаренной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис с грибами	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,51	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб диетический	25	1,40	0,28	11,35	50,52	121
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	111
	Кефир 2,5% (в литинальной упаковке)	200	6,00	5,40	8,21	114,40	3861
Итого за завтрак:		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
Обед:							
	Овощи диетические соевые (отварен со льдом)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный диетический	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша вязкая (пшеница)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	111
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	121
Итого за обед:		<b>780</b>	<b>17,59</b>	<b>14,576</b>	<b>106,826</b>	<b>766,97</b>	
Всего за день 7			<b>41,02</b>	<b>35,16</b>	<b>201,72</b>	<b>1432,79</b>	



Присм лица	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетн ческая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Запеченый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Пюре из картофеля	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша рисовая с маслом	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	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:		595	21,78	19,47	88,63	683,16	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашний	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - Ульяновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Картофель тушеный	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Итого за обед:	880	23,95	23,70	109,85	764,20	
	Всего за день: 8			45,73	43,16	198,48	1447,36

Цель пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергич. ценная вещность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	<b>Икра кабачковая</b>	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,29	126,86	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Чай питьевой	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	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>	<b>Салат "Витаминный" (обоголо свежее: капуста, морковь)</b>	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	240	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макаронь 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
	Чай питьевой	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 пятницу, в день праздничной выпечки)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 день 10 Завтрак:	Каша из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20			
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88			
	Сладкое молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54			
	Каша с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52			
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,45	44,65			
	Пюре из варенья	120	0,50	0,50	12,25	55,50			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>24,90</b>	<b>83,03</b>	<b>586,29</b>			
	Обед:	Салат из качественной капусты	60	1,03	3,01	5,10		51,02	
		Суп картофельный с кашками	200	2,05	2,15	13,27		133,1	
		Турецкий рыбный супчик в соусе	100	7,93	6,58	9,41		128,58	
Каша рисовая с морковью		150	2,90	5,40	27,20	209,00			
Соус фруктовый		200	1,00	0,30	20,20	84,80			
Хлеб пшеничный		40	2,38	0,29	16,86	89,30			
Хлеб ржаной		40	2,24	0,45	18,16	80,83			
<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>38,72</b>	<b>42,98</b>	<b>193,24</b>	<b>1363,52</b>				
Среднее значение за сутки:		<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>				

Диагностический Скрининг питания на предмет дефицита питательных веществ для обучающихся по программе «Здоровое питание» для региональной ЦА «Учитель и М.П. Мультиадрес» М. (Федерация) 2017

Инициалы: 1 фамилия полностью

Инициалы: А

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД ОВЗ 1 смена

Наименование продукта	Норма	Количество продуктов вт., мл., нетто										итого	за 1 день	% выполнен			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
мясо	42	87			80	128				70					420	42,00	100,00
птица	21		45		63			63						60	231	23,10	110,00
субпродукты	18			91											182	18,20	101,11
рыба	34,8							91							182	18,20	101,11
айца	24	108	30	3	8			97						8/5	339,5	33,95	97,56
молоко	180	210	500		12			5						8	247	24,70	102,92
кисломолочные продук	90		200	200				25						72	1647	164,70	91,50
творог, полужирный	26,5		128	200				200						200	1000	100,00	111,11
сметана	6	10	5	3	8										256	25,60	96,60
сыр	6	15	31					10							59	5,90	98,33
масло сливочное	18	12	27,3	13,5	17,5			17							61	6,10	101,67
масло растительное	9	12	9,2	10,5	10			13,2							178	17,80	98,89
макаронные изделия	9		15	39				3,9							97,7	9,77	108,56
крупы	27	28	41	35	33			28						39	93	9,30	103,33
мука пшеничная	9		2	2				3							298	29,80	110,37
сахар	18	12	22	25	20			2,2							93,5	9,35	103,89
кондитерские изд.	6			20				20							195	19,50	108,33
картофель	112,2	40	160	50	173			180							60	6,00	100,00
овощи	168	179	145	163	179			210							1218	121,80	108,56
фрукты сухие	8,55		10		20			280							1807	180,70	107,56
фрукты свежие	111	130	130		20			45							85	8,50	99,42
соки	120	200						80							1105	110,50	99,55
чай	0,6		1	1	1			200							1200	120,00	100,00
какао	0,6	3						1							6	0,60	100,00
кофейный напиток	1		5												6	0,60	100,00
дрожжи	0,12														10	1,00	100,00
крахмал	1,8				0,35										1,2	0,12	100,00
хлеб пшеничный	90	65	90	75	100			9							18	1,80	100,00
хлеб ржаной	48	65	40	45	65			45							895	89,50	99,44
<b>Общий % выполнения</b>	<b>1206,17</b>														<b>475</b>	<b>47,50</b>	<b>98,96</b>
															<b>12283,9</b>	<b>1228,39</b>	<b>101,84</b>

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	607,96	25,35	785,16	33,08	1393,12	58,69
2	627,81	26,18	851,35	35,87	1479,16	62,31
3	637,28	26,58	1022,36	43,07	1659,64	69,92
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	606,65	25,30	697,11	29,37	1303,76	54,92
6	565,56	23,58	856,26	36,07	1421,82	59,90
7	665,82	27,77	766,97	32,31	1432,79	60,36
8	683,16	28,49	764,20	32,19	1447,36	60,97
9	549,50	22,92	875,88	36,90	1425,38	60,05
10	586,29	24,45	777,23	32,74	1363,52	57,44
среднее значение за	607,52	25,34	824,10	34,72	1431,63	60,31

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	19,84	24,90
жиры	21,44	24,93
углеводы	82,20	111,26