

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1

« 1 » сентября 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« 1 » сентября 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

**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	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	1443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		860	34,57	33,87	133,00	973,36	
Полдник:							
	Макароник молочный	250	6,84	23,20	174,50	5,00	131
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,40	21,30	92,3	40	210
	Кофейный напиток	200	2,68	14,96	105,3	14	15
Итого на полдник:		490	15,92	59,46	372,10	59,00	
Итого за день:			50,49	93,33	505,10	1032,36	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	Л150
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порциями	20	5,2	5,32	0,00	68,68	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		950	28,53	35,14	122,72	921,57	
Полдник:							
	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	376
Итого на полдник:		430	13,44	25,46	324,59	377,88	
Итого за день:			41,97	60,60	447,31	1299,45	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:							
	Закуска 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
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,4	пром
Итого за обед:		1150	47,41	36,46	188,48	1271,82	
Полдник:							
	Запеканка творожно-рисовая	210	10,23	18,30	174,6	189	55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	15,20	62,00	20	205
Итого на полдник:		410	10,23	33,5	236,6	209	
Итого за день:			57,64	69,96	425,08	1480,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	Салат "Витаминный"	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	134,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	27,07	30,42	141,474	949,055	
Полдник:							
	Каша молочная(пшеничная)	250	6,93	24,50	181,63	121,25	пром
	Кефир	200	0,52	8,50	105	535	284
Итого на полдник:		450	7,45	33,00	286,63	656,25	
Итого за день:			34,52	63,42	428,10	1605,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подовая 1							
день 5							
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи 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	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
Итого за обед:		980	33,37	28,66	146,35	976,78	
Полдник							
	Каша молочная(манная или пшенная)	250	9,89	29,8	186,2	185	131
	Кисломолочный продукт	200	0,52	8,50	105	535	178
Итого на полдник:		450	10,41	38,30	291,20	720,00	
Всего за день:			43,78	66,96	437,55	1696,78	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Обед:							
	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	Л500
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	303
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		980	42,26	41,48	145,76	1055,45	
Полдник:							
	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	303
	Чай с сахаром	200	0,00	10,00	40,8	1167	376
	Фрукты свежие (груша)	120	1,80	0,61	25,20	113,50	338
Итого на полдник:		550	15,17	36,05	375,59	1597,92	
Итого за день:			57,43	77,53	521,35	2653,37	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Обед	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		1070	36,5	43,6	122,7	1029,1	
Полдник	Каша молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
Итого за полдник:		465	13,3	15,35	63,7	331,9	
Итого за день:		49,78	58,93	186,40	1360,99		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Поведен 2							
День 8							
Обед	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
		930	26,03	25,54	143,04	905,79	
Ужин							
	Лапшевик запеченный	110	10,56	7,11	18,3	124,1	214
	Компот из свежих плодов	200	1,00	0,00	21,20	88	372
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	454
Итого за полдник:		375	15,21	11,13	73,00	333,70	
Итого за день:			41,24	36,67	216,04	1239,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Обед:	Салат из свеклы 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	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16,2	16,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Итого за обед:	930	31,74	32,97	127,05	889,51	
полдник	Каша молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	97
	Кондитерское изделие (Печенье пром. производства)	25	2,00	0,40	19,52	120,3	609
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
Итого за полдник:		425	6,21	6,90	45,32	330,90	
Итого за день:			37,95	39,87	172,37	1220,41	

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 10							
Обед	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	272,00	297
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
		1140	37,54	49,17	144,58	1171,58	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	16,16	80,96	399
	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	231
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на полдник		490	13,00	14,60	52,91	336,56	
Итого за день			50,54	63,77	197,49	1508,14	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
	Каша молочная(гречневая)	250	4,03	5,13	10,30	161,5	97
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	1167
		515	13,53	15,38	59,80	332,10	
			40,97	44,49	255,15	1537,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2 день 12 смены	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
			1070	30,98	25,38	127,41	
Полдник	Капса "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Ужин на выходные		450	8,32	10,43	58,86	351,85	
		1520	39,30417	35,8092	186,27	1213,742	
Ужин на выходные							
			45,47	59,28	331,52	1487,38	

Методика: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебродолиформ» под редакцией В.Т. Лапшиной

Методика: Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М. Делта плюс, 2017

Исполнитель: Боняк Е.А.

Боняк Е.А.

14

Расчет доли калорийности обедов и
полдников от суточной потребности в
пищевых веществах и энергии для
обучающихся общеобразовательных
учреждений возрастной группы с 12 лет и
старше

дни недели	завтрак	% полдника от суточной потребнос ти	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточно й потребн ости
1	59,00	2,17	973,36	35,79	1032,36	37,95
2	377,88	13,89	921,57	33,88	1299,45	47,77
3	209,00	7,68	1271,82	46,76	1480,82	54,44
4	656,25	24,13	949,05	34,89	1605,30	59,02
5	720,00	26,47	976,78	35,91	1696,78	62,38
6	1597,92	58,75	1055,45	38,80	2653,37	97,55
7	331,90	12,20	1029,09	37,83	1360,99	50,04
8	333,70	12,27	905,79	33,30	1239,49	45,57
9	330,90	12,17	889,51	32,70	1220,41	44,87
10	336,56	12,37	1171,58	43,07	1508,14	55,45
11	332,10	12,21	1205,61	44,32	1537,71	56,53
12	351,85	12,94	861,89	31,69	1213,74	44,62
среднее значение за 12 дней	469,75	17,27	1017,63	37,41	1487,38	54,68

показатель	среднее значение за полдник	среднее значение за обед
белки	11,85	33,62
жиры	24,96	34,31
углеводы	186,69	144,83

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

14 (четырнадцать) ЛИСТОВ
цифрами "прописью"

Должность Директор

Подпись И.И. Николаев И.О.

« 1 » сентября 2020 г. М.П.



Итого	14	14
в том числе		

№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
2	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
3	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
4	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
5	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
6	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
7	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
8	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
9	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
10	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
11	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
12	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
13	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10
14	11/10	11.10	11/10	11.10	11/10	11.10