

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОИ № 4 г. Лабиньска

*И.С.А. Топарик*

« 1 » *сентября* 2022 г.



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

*А.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 с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (II смена)**

**Возрастная категория 7-11 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |                                    |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| неделя 1                 |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| день 1                   |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| Обед:                    |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Икра кабачковая                    | 60                 | 1,01                | 0,05         | 12,57         | 53,57                                | пром               |
|                          | Борщ с картофелем и сметаной       | 200                | 2,00                | 6,50         | 13,44         | 120,26                               | 83                 |
|                          | Плов с мясом                       | 180                | 19,90               | 20,52        | 31,60         | 390,68                               | Л4443              |
|                          | 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               |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                    | <b>720</b>         | <b>29,21</b>        | <b>27,89</b> | <b>114,61</b> | <b>825,33</b>                        |                    |
| <b>Полдник :</b>         |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Макаронник молочный                | 200                | 3,58                | 5,47         | 18,56         | 139,6                                | 4                  |
|                          | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40                 | 2,93                | 6,40         | 21,30         | 92,3                                 | 40                 |
|                          | Кофейный напиток                   | 200                | 3,17                | 2,68         | 14,96         | 105,3                                | 14                 |
|                          |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                    | <b>440</b>         | <b>9,68</b>         | <b>14,55</b> | <b>54,82</b>  | <b>337,20</b>                        |                    |
| <b>Всего за день I</b>   |                                    |                    | <b>38,89</b>        | <b>42,44</b> | <b>169,43</b> | <b>1162,53</b>                       |                    |
|                          |                                    |                    |                     |              |               |                                      |                    |

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| день 2                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Обед:</b>             |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 60                 | 0,40                | 0,05         | 0,85          | 5,45                                 | 70                 |
|                          | Суп с крупой и томатом                     | 200                | 1,10                | 4,79         | 4,88          | 67,03                                | Л150               |
|                          | Биточки рубленные из птицы под соусом      | 90                 | 9,05                | 10,20        | 10,69         | 170,76                               | Л500               |
|                          | Каша вязкая пшениная                       | 150                | 4,94                | 7,89         | 32,18         | 219,00                               | 303                |
|                          | Фрукты свежие (груша)                      | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                                | 338                |
|                          | Чай черный с сахаром                       | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                | 376                |
|                          | Сыр порциями                               | 30                 | 7,8                 | 7,98         | 0             | 103,02                               | 15                 |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 40                 | 2,70                | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | пром               |
|                          | Хлеб ржаной                                | 20                 | 1,33                | 0,24         | 8,37          | 40,96                                | пром               |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>910</b>         | <b>27,89</b>        | <b>32,01</b> | <b>104,28</b> | <b>816,28</b>                        |                    |
| <b>Полдник:</b>          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Омлет натуральный                          | 155                | 7,10                | 5,40         | 3,21          | 168,4                                | 215                |
|                          | Зеленый горошек                            | 60                 | 3,09                | 4,85         | 20,30         | 32,6                                 | 339                |
|                          | Бутерброд с маслом сливочным               | 30                 | 2,93                | 6,40         | 21,30         | 92,3                                 | 40                 |
|                          | Чай с сахаром                              | 200                | 0,20                | 0,00         | 10,00         | 40,8                                 | 1167               |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>445</b>         | <b>13,32</b>        | <b>16,65</b> | <b>54,81</b>  | <b>334,10</b>                        |                    |
| <b>Всего за день 2</b>   |  |                    | <b>41,21</b>        | <b>48,66</b> | <b>159,09</b> | <b>1150,38</b>                       |                    |

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы       |                                      |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
| день 3                   |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
| Обед:                    |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
|                          | Закуска из квашенной капусты                                   | 60                 | 1,03                | 3,01         | 51,62          | 47                                   |                    |
|                          | Суп картофельный с бобовыми                                    | 200                | 4,80                | 6,00         | 161,20         | 102                                  |                    |
|                          | Печень по-строгановски   | 120                | 16,20               | 11,04        | 205,44         | 255                                  |                    |
|                          | Каша гречневая   | 150                | 8,85                | 5,15         | 39,80          | 196                                  |                    |
|                          | Кисель из сока плодового                                       | 200                | 0,31                | 0,00         | 39,40          | 358                                  |                    |
|                          | Хлеб пшеничный   | 40                 | 2,70                | 0,34         | 91,10          | пром                                 |                    |
|                          | Хлеб ржаной  | 20                 | 1,33                | 0,24         | 40,96          | пром                                 |                    |
|                          | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200                | 6,00                | 6,40         | 114,40         | пром                                 |                    |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>990</b>         | <b>41,22</b>        | <b>32,18</b> | <b>1104,51</b> |                                      |                    |
| Полдник:                 |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
|                          | Запеканка творожно-рисовая                                     | 210                | 10,56               | 10,23        | 174,6          | 189                                  |                    |
|                          | Напиток из плодов шиповника                                    | 200                | 0,30                | 0,00         | 62,00          | 20                                   |                    |
|                          |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |                |                                      |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>410</b>         | <b>10,86</b>        | <b>10,23</b> | <b>236,60</b>  |                                      |                    |
| <b>Всего за день 3</b>   |  |                    | <b>52,08</b>        | <b>42,41</b> | <b>1341,11</b> |                                      |                    |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |                    |
| неделя 1                 |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| день 4                   |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| Обед                     | Салат "Витаминный"               | 60                 | 0,71                | 1,92         | 5,33          | 41,48                          | 49                 |
|                          | Рассольник                       | 200                | 2,02                | 5,00         | 11,98         | 101,81                         | 94                 |
|                          | Голубцы ленивые                  | 90                 | 7,50                | 7,65         | 5,63          | 121,40                         | 160                |
|                          | Каша ячневая со сливочным маслом | 150                | 4,65                | 9,15         | 30,90         | 231,00                         | 297                |
|                          | Фрукты свежие (яблоко)           | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                          | 338                |
|                          | Напиток из плодов шиповника      | 200                | 0,30                | 0,00         | 15,20         | 62,00                          | 20                 |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,70                | 0,34         | 20,06         | 94,10                          | пром               |
|                          | Хлеб ржаной                      | 20                 | 1,33                | 0,24         | 8,37          | 40,96                          | пром               |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | <b>880</b>         | <b>19,71</b>        | <b>24,80</b> | <b>109,72</b> | <b>748,25</b>                  |                    |
| Полдник:                 |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          | Каша молочная( пшеничная)        | 200                | 4,01                | 5,54         | 19,60         | 145,3                          | 97                 |
|                          | Кефир                            | 200                | 0,31                | 0,52         | 8,50          | 105                            | 535                |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                  | <b>400</b>         | <b>4,32</b>         | <b>6,06</b>  | <b>28,10</b>  | <b>250,30</b>                  |                    |
| <b>Всего за день 4</b>   |                                  |                    | <b>24,03</b>        | <b>30,86</b> | <b>137,82</b> | <b>998,55</b>                  |                    |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры          | Углеводы       |                                      |                    |
| неделя 1                 |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
| день 5                   |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
| Обед:                    | Овощи натуральные соленые (помидор соленый) | 60                 | 0,40                | 0,05          | 0,85           | 5,45                                 | 70                 |
|                          | Щи из квашенной капусты                     | 200                | 1,35                | 4,29          | 6,96           | 71,8                                 | 92                 |
|                          | Рагу из птицы                               | 175                | 12,56               | 11,72         | 15,20          | 216,52                               | 289                |
|                          | Какао с молоком                             | 200                | 4,08                | 3,54          | 17,58          | 118,52                               | 382                |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2,70                | 0,34          | 20,06          | 94,10                                | пром               |
|                          | Хлеб ржаной                                 | 40                 | 2,66                | 0,48          | 16,74          | 81,92                                | пром               |
|                          | Пирог "Южный"                               | 80                 | 5,44                | 5,46          | 39,38          | 148,41                               | 414                |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>795</b>         | <b>29,19</b>        | <b>25,88</b>  | <b>116,77</b>  | <b>736,72</b>                        |                    |
| <b>Полдник:</b>          |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
|                          | Каша молочная( манная или пшениная)         | 200                | 10,28               | 9,89          | 29,8           | 186,2                                | 185                |
|                          | Кисломолочный продукт                       | 200                | 0,31                | 0,52          | 8,50           | 105                                  | 535                |
|                          |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
|                          |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
|                          |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
|                          |   |                    |                     |               |                |                                      |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |   | <b>400</b>         | <b>10,59</b>        | <b>10,41</b>  | <b>38,30</b>   | <b>291 1/5</b>                       |                    |
| <b>Итого за день 5</b>   |   | <b>39,78</b>       | <b>36,29</b>        | <b>155,07</b> | <b>1027,92</b> |                                      |                    |

| Прием пищи        | Наименование блюда   | Вес блюда гр | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|-------------|
|                   |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы        |                                |             |
| неделя 2          |  |              |                  |               |                 |                                |             |
| день 6            |  |              |                  |               |                 |                                |             |
| Обед              | Салат из свеклы отварной.                                      | 60           | 0,85             | 3,62          | 4,98            | 55,89                          | 52          |
|                   | Суп из овощей со сметаной                                      | 200          | 1,59             | 5,99          | 9,15            | 96,87                          | 99          |
|                   | Запеканка картофельная с мясом                                 | 175          | 10,30            | 11,17         | 15,33           | 290,05                         | 15          |
|                   | Фруктовый чай  | 200          | 0,60             | 0,40          | 10,40           | 61,80                          | 377/1       |
|                   | 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  | 20           | 1,33             | 0,24          | 8,37            | 40,96                          | пром        |
|                   | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200          | 6,00             | 6,40          | 8,21            | 114,40                         | пром        |
| Итого за обед:    |  | <b>935</b>   | <b>26,22</b>     | <b>30,23</b>  | <b>101,7287</b> | <b>885,02</b>                  |             |
| Полдник:          | Каша молочная (хлопья овсяные)                                 | 200          | 3,80             | 5,10          | 14,20           | 161,3                          | 185         |
|                   | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                           | 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: |  | <b>465</b>   | <b>13,30</b>     | <b>15,35</b>  | <b>63,70</b>    | <b>331,90</b>                  |             |
| Итого за день 6   |  | <b>39,52</b> | <b>45,58</b>     | <b>165,43</b> | <b>1216,92</b>  |                                |             |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 2                 |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| день 7                   |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| Обед:                    |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 60                 | 0,40                | 0,05         | 0,85          | 5,45                                     | 70                 |
|                          | Борщ с капустой и картофелем               | 200                | 2,00                | 5,00         | 13,44         | 106,76                                   | 81                 |
|                          | Шницель рыбный натуральный                 | 90                 | 7,30                | 6,35         | 10,85         | 129,50                                   | 235                |
|                          | Каша ячневая со сливочным маслом           | 150                | 4,65                | 9,15         | 30,90         | 231,00                                   | 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                                | 20                 | 1,33                | 0,24         | 8,37          | 40,96                                    | пром               |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>780</b>         | <b>20,25</b>        | <b>21,48</b> | <b>123,36</b> | <b>773,92</b>                            |                    |
| Полдник:                 |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          | Лапшевник 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                |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>375</b>         | <b>15,21</b>        | <b>11,13</b> | <b>73,00</b>  | <b>333,70</b>                            |                    |
| <b>Всего за день 7</b>   |  |                    | <b>35,46</b>        | <b>32,61</b> | <b>196,36</b> | <b>1107,62</b>                           |                    |



| Прием пищи        | Наименование блюда                                | Вес блюда гр | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
|                   |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                                |             |
| неделя 2          |   |              |                  |               |                |                                |             |
| день 8            |   |              |                  |               |                |                                |             |
| Обед:             | Салат из свеклы с огурцами солеными               | 60           | 0,70             | 1,00          | 2,60           | 22,20                          | 55          |
|                   | Суп-лапша домашняя                                | 200          | 2,05             | 4,43          | 9,30           | 92,60                          | 48          |
|                   | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски        | 90           | 12,78            | 10,26         | 11,70          | 191,70                         | 454         |
|                   | Капуста тушеная                                   | 150          | 3,75             | 6,90          | 16,05          | 141,00                         | 534         |
|                   | Компот 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           | 1,33             | 0,24          | 8,37           | 40,96                          | пром        |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)                            | 120          | 0,50             | 0,50          | 12,25          | 55,50                          | 338         |
| Итого за обед:    |   | <b>880</b>   | <b>24,47</b>     | <b>23,76</b>  | <b>112,34</b>  | <b>769,55</b>                  |             |
| 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: |   | <b>425</b>   | <b>6,21</b>      | <b>6,90</b>   | <b>45,32</b>   | <b>330,90</b>                  |             |
| Итого за день И   |   | <b>30,68</b> | <b>30,66</b>     | <b>157,66</b> | <b>1100,45</b> |                                |             |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                    |
| неделя 2                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| день 9                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Обед:</b>             | Салат "Витаминный"   | 60                 | 0,71                | 1,92         | 5,33          | 41,48                                | 49                 |
|                          | Суп гороховый  | 200                | 6,6                 | 9,2          | 12            | 183,2                                | 102                |
|                          | Фрикадельки из кур   | 90                 | 12,34               | 18,43        | 7,29          | 244,00                               | 297                |
|                          | Макароны отварные с овощами                                    | 150                | 0,57                | 5,51         | 24,36         | 149,31                               | 205                |
|                          | Фруктовый чай  | 200                | 0,60                | 0,40         | 10,40         | 61,80                                | 377/1              |
|                          | Хлеб пшеничный   | 40                 | 2,70                | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | пром               |
|                          | Хлеб ржаной  | 40                 | 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               |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>980</b>         | <b>32,18</b>        | <b>42,68</b> | <b>104,39</b> | <b>970,21</b>                        |                    |
| <b>Полдник:</b>          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          | Сырники со сметанным соусом 150/20                             | 170                | 11,30               | 14,10        | 24,50         | 200,1                                | 231                |
|                          | Сок фруктовый  | 200                | 1,20                | 0,00         | 16,16         | 80,96                                | 399                |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                    |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>370</b>         | <b>12,50</b>        | <b>14,10</b> | <b>40,66</b>  | <b>281,06</b>                        |                    |
| <b>Всего за день 9</b>   |  |                    | <b>44,68</b>        | <b>56,78</b> | <b>145,05</b> | <b>1251,27</b>                       |                    |

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда                   | Вес блюда гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                                    |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                                |             |
| неделя 2                           |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
| день 10                            |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
| Обед:                              |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
|                                    | Салат из квашеной капусты            | 60           | 1,03             | 3,01         | 5,10          | 51,62                          | 47          |
|                                    | Суп картофельный с клецками          | 200          | 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              | 150          | 2,90             | 5,40         | 27,20         | 209,00                         | 178         |
|                                    | Шарлотка с яблоками                  | 100          | 4,89             | 7,80         | 35,69         | 152,54                         | 374         |
|                                    | Сок фруктовый                        | 200          | 1,00             | 0,00         | 20,06         | 84,80                          | 389         |
|                                    | Хлеб пшеничный                       | 40           | 2,70             | 0,34         | 20,06         | 94,10                          | пром        |
|                                    | Хлеб ржаной                          | 40           | 2,66             | 0,48         | 16,74         | 81,92                          | пром        |
| <b>Итого за обед:</b>              |                                      | <b>890</b>   | <b>25,16</b>     | <b>25,76</b> | <b>147,53</b> | <b>935,66</b>                  |             |
| <b>Полдник:</b>                    |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
|                                    | Каша молочная(гречневая)             | 250          | 4,03             | 5,13         | 10,30         | 161,5                          | 97          |
|                                    | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 65           | 9,30             | 10,25        | 39,50         | 129,8                          | 42          |
|                                    | Чай с сахаром                        | 200          | 0,20             | 0,00         | 10,00         | 40,8                           | 1167        |
|                                    |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
|                                    |                                      |              |                  |              |               |                                |             |
| <b>Итого за полдник:</b>           |                                      | <b>515</b>   | <b>13,53</b>     | <b>15,38</b> | <b>59,80</b>  | <b>332,10</b>                  |             |
| <b>Всего за день 10</b>            |                                      |              | <b>38,69</b>     | <b>41,14</b> | <b>207,33</b> | <b>1267,76</b>                 |             |
| <b>Среднее значение за неделю!</b> |                                      |              | <b>38,51</b>     | <b>40,74</b> | <b>167,20</b> | <b>1163,30</b>                 |             |

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

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

Настоящий главный технолог

Боник Е.А.

12

Расчет доли калорийности **ОБЕДОВ** и **ПОЛДНИКОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

| дни недели          | завтрак | % полдника от суточной потребности | обед    | % обеда от суточной потребности | всего за день | % от суточной потребности |
|---------------------|---------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
| 1                   | 337,20  | 14,35                              | 825,33  | 35,12                           | 1162,53       | 49,47                     |
| 2                   | 334,10  | 14,22                              | 816,28  | 34,74                           | 1150,38       | 48,95                     |
| 3                   | 236,60  | 10,07                              | 1104,51 | 47,00                           | 1341,11       | 57,07                     |
| 4                   | 250,30  | 10,65                              | 748,25  | 31,84                           | 998,55        | 42,49                     |
| 5                   | 291,20  | 12,39                              | 736,72  | 31,35                           | 1027,92       | 43,74                     |
| 6                   | 331,90  | 14,12                              | 885,02  | 37,66                           | 1216,92       | 51,78                     |
| 7                   | 333,70  | 14,20                              | 773,92  | 32,93                           | 1107,62       | 47,13                     |
| 8                   | 330,90  | 14,08                              | 769,55  | 32,75                           | 1100,45       | 46,83                     |
| 9                   | 281,06  | 11,96                              | 970,21  | 41,29                           | 1251,27       | 53,25                     |
| 10                  | 332,10  | 14,13                              | 935,66  | 39,82                           | 1267,76       | 53,95                     |
|                     |         |                                    |         |                                 |               |                           |
|                     |         |                                    |         |                                 |               |                           |
| среднее значение за | 305,91  | 13,02                              | 856,55  | 36,45                           | 1162,45       | 49,47                     |

| показатель | среднее значение за полдник | среднее значение за обед |
|------------|-----------------------------|--------------------------|
| белки      | 10,95                       | 27,55                    |
| жиры       | 12,08                       | 28,67                    |
| углеводы   | 49,20                       | 117,80                   |
|            |                             |                          |

**Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью**

12 ( двадцать ) листов  
цифрами прописью

Должность Директор

Подпись С.Ф. Яковлев Ю.С.

« 1 » сентября 20 22 г. М.П.



|       |             |                |
|-------|-------------|----------------|
| № п/п | № документа | Дата документа |
| 1     | 1           | 2022           |
| 2     | 2           | 2022           |
| 3     | 3           | 2022           |
| 4     | 4           | 2022           |
| 5     | 5           | 2022           |
| 6     | 6           | 2022           |
| 7     | 7           | 2022           |
| 8     | 8           | 2022           |
| 9     | 9           | 2022           |
| 10    | 10          | 2022           |
| 11    | 11          | 2022           |
| 12    | 12          | 2022           |

| № п/п | № документа | Дата документа | № п/п | № документа | Дата документа |
|-------|-------------|----------------|-------|-------------|----------------|
| 1     | 1           | 2022           | 1     | 1           | 2022           |
| 2     | 2           | 2022           | 2     | 2           | 2022           |
| 3     | 3           | 2022           | 3     | 3           | 2022           |
| 4     | 4           | 2022           | 4     | 4           | 2022           |
| 5     | 5           | 2022           | 5     | 5           | 2022           |
| 6     | 6           | 2022           | 6     | 6           | 2022           |
| 7     | 7           | 2022           | 7     | 7           | 2022           |
| 8     | 8           | 2022           | 8     | 8           | 2022           |
| 9     | 9           | 2022           | 9     | 9           | 2022           |
| 10    | 10          | 2022           | 10    | 10          | 2022           |
| 11    | 11          | 2022           | 11    | 11          | 2022           |
| 12    | 12          | 2022           | 12    | 12          | 2022           |