

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 8
«1» «сентября» 2023 г.
В.В. Давыдов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»
Ю.С. Белова
«1» «сентября» 2023 г.

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

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 2023-2024 гг

**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	73/1
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40	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
Итого за обед:		860	33,27	31,09	130,28	949,94	
Полдник:							
	Макароны, 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:			44,49	48,55	199,29	1362,79	

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	0,80	0,10	1,70	10,00	70	
	Суп с крутой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116	
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296	
	Каша вязкая пшеничная	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	11/1	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	
	Итого за обед:		960	31,84	35,57	116,75	924,57	
Итого за обед:								
Итого за день:		540	27,69	36,35	66,50	709,10		
Итого за день:			59,53	71,91	183,25	1633,67		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Гуляш из говядины	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Каша вязкая (гречневая)	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	1150	47,62	45,28	188,79	1363,02	
	Итого за обед:						
Подлник:							
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 подлник:		410	14,49	13,4913	55,98	360,21	
Итого за день:			62,11	58,77	244,77	1723,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп 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	160 /1	
	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	11/1	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	Итого за обед:	1050	24,24	30,31	132,100	976,272		
	Подлинник:	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
		Кефир 2,5% (в индустриальной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на подлинник:		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 натуральные соленные (помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	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	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Ожоньки"	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	47/1	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102	
	Тфтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239	
	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	11/1	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	
	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	
	Яблоко свежее	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Обед:	Салат из свежих отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	1075	30,0	34,6	127,0	1071,3	
	Итого за обед:						182
Полдник:	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	4,75	6,38	17,75	201,62	3
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	379
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
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

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
День 8							
Обед:	Овощи натуральные соленные (отурец 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
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	143,89	235
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	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	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	23,33	24,54	131,00	878,41	
Полдник	Дашуевик 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:			40,46	36,96	206,33	1231,51	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 10								
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	
	Макаронные изделия 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	377/1	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1	
	Хлеб ржаной	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1	
	Итого за обед:	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
	Итого за обед:							
Полдник								
Итого на 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
День 12							
Обед:	Салат из свежих с огурцами солеными	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	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	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	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Итого за обед:	1070	31,96	35,68	149,34	1047,10	
	Полдник						
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		450	8,77	10,59	72,72	330,49	
Итого за день:		1520	40,73017	46,2692	222,06	1377,588	
Среднее значение за период:			44,63	49,78	195,66	1410,11	

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

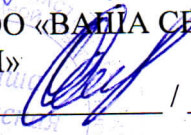
Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 12 (двенадцать) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись  / Белова Ю.С. /

