

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 Лабинска

С. А. Толмачов

« 9 » Инваря 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

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 зимне-весенний 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			Энергети ческая 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	24,09	24,84	38,25	472,93	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	33,90	33,98	131,22	967,47	
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:			45,12	51,44	200,23	1380,32	

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 2							
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшенная	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	31,71	35,55	116,46	923,65	
Полдник:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	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	261,50	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		540	27,69	36,35	66,50	584,40	
Итого за день:			59,39	71,90	182,97	1508,05	

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 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
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1150	41,77	36,31	185,10	1263,52	
Полдник:							
	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 полдник:		410	14,49	13,4913	55,98	360,21	
Итого за день:			56,26	49,80	241,08	1623,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	
Полдник:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на полдник:		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 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	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
Итого за обед;		980	32,48	28,55	132,97	868,48	
Полдник							
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого на полдник:		450	9,18	14,74	53,29	381,72	
Всего за день			41,66	43,29	186,26	1250,20	

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
	Тефтели 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
	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
Итого за обед;		930	25,68	25,20	128,43	852,98	
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	261,50	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	469,76	
Итого за день:			47,75	57,72	180,49	1322,74	

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 свеклы 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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед;		1075	29,7	34,2	131,8	1071,5	
Полдник:	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	4,75	6,38	17,75	201,62	182
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
Итого на полдник:		500	10,86	14,68	71,98	490,26	
Итого за день:			40,54	48,88	203,83	1561,74	

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 8							
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	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	23,19	24,52	130,71	877,50	
Полдник	Лапшевик 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:			40,32	36,94	206,04	1230,60	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	28,91	27,86	123,68	881,22	
полдник							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого на полдник:		475	7,94	11,32	64,98	433,63	
Итого за день:			36,85	39,18	188,66	1314,85	

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" (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
	Макароны отварные 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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед;		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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
							пром
Итого за обед;		930	21,80	20,58	139,26	908,60	
Полдник:	Каша молочная (гречневая)	250	5,03	6,41	12,07	201,87	183
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого на полдник:		500	10,90	14,73	41,90	392,13	
Итого за день:			32,70	35,31	181,16	1300,73	

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 свеклы 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
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	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
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1070	25,29	25,23	124,04	853,60	
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	34,06017	35,8192	196,76	1184,088	
Среднее значение за период:			43,30	48,11	194,53	1366,39	

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

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

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

дни недели	завтрак	% полдника от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	412,85	15,18	967,47	35,57	1380,32	50,75
2	584,40	21,49	923,65	33,96	1508,05	55,44
3	360,21	13,24	1263,52	46,45	1623,73	59,70
4	325,79	11,98	976,27	35,89	1302,06	47,87
5	381,72	14,03	868,48	31,93	1250,20	45,96
6	469,76	17,27	852,98	31,36	1322,74	48,63
7	490,26	18,02	1071,48	39,39	1561,74	57,42
8	353,10	12,98	877,50	32,26	1230,60	45,24
9	433,63	15,94	881,22	32,40	1314,85	48,34
10	318,79	11,72	1098,76	40,40	1417,55	52,12
11	392,13	14,42	908,60	33,40	1300,73	47,82
12	330,49	12,15	853,60	31,38	1184,09	43,53
среднее значение за 12 дней	404,43	14,87	961,96	35,37	1366,39	50,23

показатель	среднее значение за полдник	среднее значение за обед
белки	14,05	29,25
жиры	17,70	30,41
углеводы	60,00	134,52

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 14 (Четырнадцать) листов

Директор ООО «Формула вкуса-Регионы»

Подпись Ю.С. Белова Белова Ю.С. /



1	2018	12
2	2018	12
3	2018	12
4	2018	12
5	2018	12
6	2018	12
7	2018	12
8	2018	12
9	2018	12
10	2018	12
11	2018	12
12	2018	12

№ п/п	Итого	2018	2019	2020	2021	2022
1	12000	12000	12000	12000	12000	12000
2	12000	12000	12000	12000	12000	12000
3	12000	12000	12000	12000	12000	12000
4	12000	12000	12000	12000	12000	12000
5	12000	12000	12000	12000	12000	12000
6	12000	12000	12000	12000	12000	12000
7	12000	12000	12000	12000	12000	12000
8	12000	12000	12000	12000	12000	12000
9	12000	12000	12000	12000	12000	12000
10	12000	12000	12000	12000	12000	12000
11	12000	12000	12000	12000	12000	12000
12	12000	12000	12000	12000	12000	12000

Сумма по строкам: 144000

Сумма по столбцам: 144000