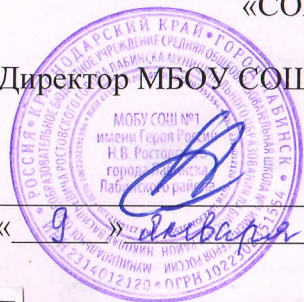


«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 12 Лабинская



С.А.Томчаков

« 9 » декабря 2023 г.

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 с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

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

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов 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>Полдник :</b>	Макароны, запеченные с яйцом	140	3,58	5,47	18,56	139,6	206
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>9,30</b>	<b>15,06</b>	<b>59,57</b>	<b>350,59</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>36,29</b>	<b>39,74</b>	<b>170,00</b>	<b>1135,75</b>	

*al*

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:							
	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	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	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	2,38	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>930</b>	<b>28,48</b>	<b>32,17</b>	<b>110,87</b>	<b>851,35</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>21,71</b>	<b>29,56</b>	<b>60,67</b>	<b>487,50</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>50,19</b>	<b>61,73</b>	<b>171,54</b>	<b>1338,85</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	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 промышленной 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>Полдник:</b>							
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>11,22</b>	<b>10,32</b>	<b>50,31</b>	<b>306,09</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>46,71</b>	<b>40,60</b>	<b>191,08</b>	<b>1328,45</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,956</b>	<b>19,946</b>	<b>110,566</b>	<b>844,51</b>	
<b>Полдник:</b>							
	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>16,81</b>	<b>52,07</b>	<b>325,79</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>33,21</b>	<b>36,76</b>	<b>162,63</b>	<b>1170,30</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,374</b>	<b>22,456</b>	<b>117,614</b>	<b>697,108</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	<b>181</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>9,18</b>	<b>14,26</b>	<b>51,00</b>	<b>369</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>34,55</b>	<b>36,72</b>	<b>168,61</b>	<b>1066,19</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы 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	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,486</b>	<b>94,554696</b>	<b>856,26</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9,91</b>	<b>13,40</b>	<b>68,43</b>	<b>449,94</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>35,32</b>	<b>41,89</b>	<b>162,98</b>	<b>1306,20</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- 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	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша вязкая (ячневая)	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	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,59</b>	<b>14,58</b>	<b>106,83</b>	<b>766,97</b>	
Полдник:							
	Лапшевик с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	208
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
<b>Итого за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,33</b>	<b>72,00</b>	<b>330,50</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>32,80</b>	<b>25,91</b>	<b>178,83</b>	<b>1097,47</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Обед:</b>	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	113/1
	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	139
	Компот 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>5,83</b>	<b>8,77</b>	<b>44,95</b>	<b>314,19</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>29,78</b>	<b>32,47</b>	<b>154,80</b>	<b>1078,39</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны 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
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	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>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>41,33</b>	<b>52,22</b>	<b>145,13</b>	<b>1194,67</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	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
	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>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (гречневая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>13,45</b>	<b>40,13</b>	<b>351,76</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>29,43</b>	<b>31,53</b>	<b>150,33</b>	<b>1128,99</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>38,51</b>	<b>40,74</b>	<b>167,20</b>	<b>1163,30</b>	

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

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.