

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Лабинск
С.А. Томчаков
« 9 » августа 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова
« 09 » августа 2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I 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
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I 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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131//1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	261,50	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	795,93	
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	
Итого за день:			72,82	73,90	214,69	1763,40	

2

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 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:		680	28,39	32,85	91,26	710,65	
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 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	31,71	35,55	116,46	923,65	
Итого за день:			60,10	68,40	207,72	1634,30	

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							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	6,78	34,76	225,26	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
Итого на завтрак:		705	25,34	27,48	128,30	866,65	
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	
Итого за день:			67,11	63,78	313,41	2130,17	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
	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	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		590	19,27	14,05	87,61	675,03	
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	132,10	976,27	
Итого за день:			43,51	44,36	219,71	1651,30	

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 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
Итого на завтрак:		665	22,77	18,38	109,78	717,96	
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	
Итого за день:			55,25	46,94	242,75	1586,44	

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 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		680	16,52	19,07	120,39	726,01	
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	
Итого за день:			42,20	44,27	248,83	1579,00	

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 7							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	17,17	20,64	92,97	640,01	
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	29,68	34,20	131,85	1071,48	
Итого за день:			46,85	54,85	224,81	1711,49	

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 8							
Завтрак:							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	Ф
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:		800	27,71	23,91	115,53	792,47	
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	
Итого за день:			50,90	48,44	246,25	1669,96	

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 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,4	11,0	10,32	205,44	255
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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
Итого на завтрак:		700	26,66	22,53	114,45	814,51	
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	
Итого за день:			55,57	50,39	238,13	1695,72	

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							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	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 ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
Итого на завтрак:		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
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	
Итого за день:			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого на завтрак:		570	25,92	28,89	104,20	714,59	
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
Итого за обед:		930	21,80	20,58	139,26	908,60	
Итого за день:			47,72	49,47	243,46	1623,19	

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							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
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	25,2292	124,03933	853,598	
Итого за день:		1720	41,57417	41,0472	212,818333	1333,244	
Среднее значение за период:			53,20	54,34	239,29	1684,64	

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеда **ОВЗ 1 сме-**

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
о	45,8	111,2		102	144,5			117		62				536,7	44,73	97,65
ца	30		110			84,5			93		66,7			354,2	29,52	98,39
продукты	23			91						91			91	273	22,75	98,91
ба	44,2					97	110		107		97,2	110		521,2	43,43	98,27
цо	23	120	30	12		8	7		12,4	15	12	15	40	271,4	22,62	98,33
олоко	200	210	380	60	60	100	120	340	60	60	120	290	360	2160	180,00	90,00
ломолочные продук	95		200	200				200	200		200			1000	83,33	87,72
орог, полужирный	30		160									160		320	26,67	96,00
метана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6,00	100,00
ыр	8	21	31				21	21						94	7,83	97,92
асло сливочное	21	14	23	15	19	22,5	21	21,5	29	16	17	19	28	245	20,42	97,22
асло растительное	10,8	10	8	11	12	11,5	14	15,6	13,1	12	13,8	8,2	8,2	137,4	11,45	106,02
макаронные изделия	12				53		53				53			159	13,25	110,42
крупы	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36,5	364,5	30,38	101,25
мука пшеничная	12		5,6			39,5	12		5,5	5	31,2	51		149,8	12,48	104,03
сахар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14	251	20,92	99,60
кондитерские изделия	6			25		25		25						75	6,25	104,17
картофель	115	60	100	180	80	276	80	180	210		190	60	160	1576	131,33	114,20
овощи	192	110	170,7	254	151	205	177	187,2	291,5	108,2	300,5	262,7	77,8	2295,6	191,30	99,64
фрукты сухие	12				20		25	20		45		25		135	11,25	96,15
фрукты свежие	110	130		45	240	35	130	130	45		100	95	260	1210	107,08	97,35
соки	120	200			200	200	200		200		200		200	1400	116,67	97,22
чай	1		2	2	2	2					2		2	12	1,00	100,00
какао	0,7	4										4		8	0,67	95,24
кофейный напиток	1,2		7									7		14	1,17	97,22
дрожжи	0,15					1,8								1,8	0,15	100,00
крахмал	2,4			15					15					30	2,50	104,17
хлеб пшеничный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100	1440	120,00	100,00
хлеб ржаной	72	85	40	80	80	85	80	40	100	80	90	40	40	840	70,00	97,22
средний % выполнен	1364													15946,6	1328,88	97,43

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

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	795,93	28,38	967,47	35,57	1763,40	64,18
2	710,65	25,34	923,65	33,96	1634,30	59,48
3	866,65	30,91	1263,52	46,45	2130,17	77,53
4	675,03	24,07	976,27	35,89	1651,30	60,10
5	717,96	25,60	868,48	31,93	1586,44	57,74
6	726,01	25,89	852,98	31,36	1579,00	57,47
7	640,01	22,82	1071,48	39,39	1711,49	62,29
8	792,47	28,26	877,50	32,26	1669,96	60,78
9	814,51	29,05	881,22	32,40	1695,72	61,72
10	738,72	26,34	1098,76	40,40	1837,48	66,88
11	714,59	25,48	908,60	33,40	1623,19	59,08
12	479,65	17,11	853,60	31,38	1333,24	48,53
среднее значение за 12 дней	722,68	25,77	961,96	35,37	1684,64	61,32

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	23,95	29,25
жиры	23,93	30,41
углеводы	104,77	134,52

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
витамин С	19,6	25,9
витамин В1	0,392	0,518
витамин В2	0,448	0,592
витамин А	252	333
витамин D	2,8	3,7
кальций	336	444
фосфор	336	444
магний	84	111
железо	5,04	6,66
калий	336	444
йод	0,028	0,037
селен	0,014	0,0185
фтор	1,12	1,48

