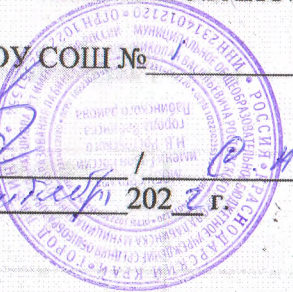


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № _____



« 01 » *сентябрь* 202 2 г.

Семин



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова
202__ 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

Возрастная категория 7-11 лет

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 (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 рубленые из птицы под соусом	90	9.05	10.20	10.69	170.76	Л500
	Каша вязкая пшенная	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
Итого за обед:		910	27.89	32.01	104.28	816.28	
Полдник:							
	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
Итого за полдник:		445	13.32	16.65	54.81	334.10	
Всего за день 2			41.21	48.66	159.09	1150.38	

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							
Обед:							
	Закуска из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	12.00	161.20	102
	Печень по-строгановски	120	16.20	11.04	10.32	205.44	255
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	39.80	280.95	196
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	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:		990	41.22	32.18	143.26	1104.51	
Полдник:							
	Запеканка творожно -рисовая	210	10.56	10.23	18.30	174.6	189
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	20
Итого за полдник:		410	10.86	10.23	33.50	236.60	
Всего за день 3			52.08	42.41	176.76	1341.11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- 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
Итого за обед:		880	19.71	24.80	109.72	748.25	
Полдник:							
	Каша молочная(пшеничная)	200	4.01	5.54	19.60	145.3	97
	Кефир	200	0.31	0.52	8.50	105	535
Итого за полдник:		400	4.32	6.06	28.10	250.30	
Всего за день 4			24.03	30.86	137.82	998.55	

Возрастная категория: 7-11 лет

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)	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
Итого за обед:		795	29.19	25.88	116.77	736.72	
Полдник:							
	Каша молочная(манная или пшенная)	200	10.28	9.89	29.8	186.2	185
	Кисломолочный продукт	200	0.31	0.52	8.50	105	535
Итого за полдник:		400	10.59	10.41	38.30	291 1/5	
всего за день 5			39.78	36.29	155.07	1027.92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			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:		935	26.22	30.23	101.7287	885.02	
Полдник:	Каша молочная (хлопья овсяные)	200	3.80	5.10	14.20	161.3	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	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:		465	13.30	15.35	63.70	331.90	
Всего за день 6			39.52	45.58	165.43	1216.92	

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	2.00	5.00	13.44	106.76	81
	Щицеель 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
Итого за обед:		780	20.25	21.48	123.36	773.92	
Полдник:	Лапшевик 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
Итого за полдник:		375	15.21	11.13	73.00	333.70	
Всего за день 7			35.46	32.61	196.36	1107.62	

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							
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:		880	24.47	23.76	112.34	769.55	
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:		425	6.21	6.90	45.32	330.90	
Всего за день 8			30.68	30.66	157.66	1100.45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Обед:	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
Итого за обед:		980	32.18	42.68	104.39	970.21	
Полдник:	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
Итого за полдник:		370	12.50	14.10	40.66	281.06	
Всего за день 9			44.68	56.78	145.05	1251.27	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Обед:	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	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
Итого за обед:		890	25.16	25.76	147.53	935.66	
Полдник:	Каша молочная(гречневая)	250	4.03	5.13	10.30	161.5	97
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	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:		515	13.53	15.38	59.80	332.10	
Всего за день 10			38.69	41.14	207.33	1267.76	
Среднее значение за период:			38.51	40.74	167.20	1163.30	

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. 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 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 12 дней	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