

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 5 на П. К. Жукова г. Лабинска

Лабинского района

И. В. Яковенко

2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН»

Ю. С. Белова

«          » 2022 г.



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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период



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							
<b>Обед:</b>	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	<b>Л150</b>
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	<b>237</b>
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	<b>125</b>
	Сыр порциями	20	5,2	5,32	0,00	68,68	<b>15</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>950</b>	<b>28,53</b>	<b>35,14</b>	<b>122,72</b>	<b>921,57</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	<b>45</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	<b>303</b>
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	<b>376</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>13,44</b>	<b>25,46</b>	<b>324,59</b>	<b>377,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,97</b>	<b>60,60</b>	<b>447,31</b>	<b>1299,45</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Обед:</b>	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	<b>255</b>
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	<b>196</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,4	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1150</b>	<b>47,41</b>	<b>36,46</b>	<b>188,48</b>	<b>1271,82</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Запеканка творожно -рисовая	210	10,23	18,30	174,6	<b>189</b>	<b>55</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	15,20	62,00	<b>20</b>	<b>205</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>410</b>	<b>10,23</b>	<b>33,5</b>	<b>236,6</b>	<b>209</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,64</b>	<b>69,96</b>	<b>425,08</b>	<b>1480,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	<b>94</b>
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	<b>160</b>
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	<b>297</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>27,07</b>	<b>30,42</b>	<b>141,474</b>	<b>949,055</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша молочная( пшеничная)	250	6,93	24,50	181,63	121,25	<b>пром</b>
	Кефир	200	0,52	8,50	105	535	<b>284</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>7,45</b>	<b>33,00</b>	<b>286,63</b>	<b>656,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>34,52</b>	<b>63,42</b>	<b>428,10</b>	<b>1605,30</b>	

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							
<b>Обед:</b>	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	<b>92</b>
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	<b>414</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>33,37</b>	<b>28,66</b>	<b>146,35</b>	<b>976,78</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша молочная( манная или пшенная)	250	9,89	29,8	186,2	185	<b>131</b>
	Кисломолочный продукт	200	0,52	8,50	105	535	<b>178</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>10,41</b>	<b>38,30</b>	<b>291,20</b>	<b>720,00</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>43,78</b>	<b>66,96</b>	<b>437,55</b>	<b>1696,78</b>	

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							
<b>Обед:</b>	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	<b>102</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	<b>1500</b>
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	<b>303</b>
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>42,26</b>	<b>41,48</b>	<b>145,76</b>	<b>1055,45</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Омлет натуральный	200	6,97	4,14	217,29	277,42	<b>45</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30	6,40	21,30	92,3	40	<b>303</b>
	Чай с сахаром	200	0,00	10,00	40,8	1167	<b>376</b>
	Фрукты свежие (груша)	120	1,80	0,61	25,20	113,50	<b>338</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>550</b>	<b>15,17</b>	<b>36,05</b>	<b>375,59</b>	<b>1597,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,43</b>	<b>77,53</b>	<b>521,35</b>	<b>2653,37</b>	

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							
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	<b>284</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>20</b>
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1070</b>	<b>36,5</b>	<b>43,6</b>	<b>122,7</b>	<b>1029,1</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	<b>185</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	<b>42</b>
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	<b>1167</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>465</b>	<b>13,3</b>	<b>15,35</b>	<b>63,7</b>	<b>331,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,78</b>	<b>58,93</b>	<b>186,40</b>	<b>1360,99</b>	

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							
<b>Обед:</b>	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	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>26,03</b>	<b>25,54</b>	<b>143,04</b>	<b>905,79</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого на полдник:</b>		<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,13</b>	<b>73,00</b>	<b>333,70</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,24</b>	<b>36,67</b>	<b>216,04</b>	<b>1239,49</b>	

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							
<b>Обед:</b>	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	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16,2	16,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>31,74</b>	<b>32,97</b>	<b>127,05</b>	<b>889,51</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого на полдник:</b>		<b>425</b>	<b>6,21</b>	<b>6,90</b>	<b>45,32</b>	<b>330,90</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,95</b>	<b>39,87</b>	<b>172,37</b>	<b>1220,41</b>	

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 10							
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	272,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1140</b>	<b>37,54</b>	<b>49,17</b>	<b>144,58</b>	<b>1171,58</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	16,16	80,96	<b>399</b>
	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	<b>231</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>490</b>	<b>13,00</b>	<b>14,60</b>	<b>52,91</b>	<b>336,56</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,54</b>	<b>63,77</b>	<b>197,49</b>	<b>1508,14</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 11</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	<b>38</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	<b>178</b>
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	<b>374</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1030</b>	<b>27,44</b>	<b>29,11</b>	<b>195,35</b>	<b>1205,61</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша молочная(гречневая)	250	4,03	5,13	10,30	161,5	<b>97</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	9,30	10,25	39,50	129,8	<b>42</b>
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	<b>1167</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>515</b>	<b>13,53</b>	<b>15,38</b>	<b>59,80</b>	<b>332,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,97</b>	<b>44,49</b>	<b>255,15</b>	<b>1537,71</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 12</b>							
<b>Обед:</b>	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	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>30,98</b>	<b>25,38</b>	<b>127,41</b>	<b>861,89</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>8,32</b>	<b>10,43</b>	<b>58,86</b>	<b>351,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>39,30417</b>	<b>35,8092</b>	<b>186,27</b>	<b>1213,742</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>45,47</b>	<b>59,28</b>	<b>331,52</b>	<b>1487,38</b>	

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.:Делта плюс, 2017

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

**Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью**

\_\_\_\_\_ ) листов  
цифрами \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. М.П.

