

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 5 им. С. К. Мукава г. Лабинска  
Лабинского района



Н. В. Яковенко  
2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»



И. В. Белова  
«2» 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		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>1150</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>1500</b>
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	<b>15</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>27,89</b>	<b>32,01</b>	<b>104,28</b>	<b>816,28</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	155	7,10	5,40	3,21	168,4	<b>215</b>
	Зеленый горошек	60	3,09	4,85	20,30	32,6	<b>339</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,93	6,40	21,30	92,3	<b>40</b>
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,8	<b>1167</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>445</b>	<b>13,32</b>	<b>16,65</b>	<b>54,81</b>	<b>334,10</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>41,21</b>	<b>48,66</b>	<b>159,09</b>	<b>1150,38</b>	

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 3</b>							
<b>Обед:</b>							
	Закуска из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	<b>255</b>
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	<b>196</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<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>990</b>	<b>41,22</b>	<b>32,18</b>	<b>143,26</b>	<b>1104,51</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Запеканка творожно -рисовая	210	10,56	10,23	18,30	174,6	<b>189</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>20</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>33,50</b>	<b>236,60</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>52,08</b>	<b>42,41</b>	<b>176,76</b>	<b>1341,11</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"	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>19,71</b>	<b>24,80</b>	<b>109,72</b>	<b>748,25</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша молочная( пшеничная)	200	4,01	5,54	19,60	145,3	97
	Кефир	200	0,31	0,52	8,50	105	535
<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>4,32</b>	<b>6,06</b>	<b>28,10</b>	<b>250,30</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>24,03</b>	<b>30,86</b>	<b>137,82</b>	<b>998,55</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты	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>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>29,19</b>	<b>25,88</b>	<b>116,77</b>	<b>736,72</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша молочная( манная или пшенная)	200	10,28	9,89	29,8	186,2	<b>185</b>
	Кисломолочный продукт	200	0,31	0,52	8,50	105	<b>535</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>10,59</b>	<b>10,41</b>	<b>38,30</b>	<b>291 1/5</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>39,78</b>	<b>36,29</b>	<b>155,07</b>	<b>1027,92</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>15</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<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>935</b>	<b>26,22</b>	<b>30,23</b>	<b>101,7287</b>	<b>885,02</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 за полдник:</b>		<b>465</b>	<b>13,30</b>	<b>15,35</b>	<b>63,70</b>	<b>331,90</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>39,52</b>	<b>45,58</b>	<b>165,43</b>	<b>1216,92</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Обед:</b>							
	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
	Шницель 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>20,25</b>	<b>21,48</b>	<b>123,36</b>	<b>773,92</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 за полдник:</b>		<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,13</b>	<b>73,00</b>	<b>333,70</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>35,46</b>	<b>32,61</b>	<b>196,36</b>	<b>1107,62</b>	



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 2</b>							
<b>день 8</b>							
<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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>24,47</b>	<b>23,76</b>	<b>112,34</b>	<b>769,55</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 за полдник:</b>		<b>425</b>	<b>6,21</b>	<b>6,90</b>	<b>45,32</b>	<b>330,90</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>30,68</b>	<b>30,66</b>	<b>157,66</b>	<b>1100,45</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	12	183,2	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	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>980</b>	<b>32,18</b>	<b>42,68</b>	<b>104,39</b>	<b>970,21</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	<b>231</b>
	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	16,16	80,96	<b>399</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>12,50</b>	<b>14,10</b>	<b>40,66</b>	<b>281,06</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>44,68</b>	<b>56,78</b>	<b>145,05</b>	<b>1251,27</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	200	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	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	35,69	152,54	<b>374</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,06	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>25,16</b>	<b>25,76</b>	<b>147,53</b>	<b>935,66</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 за полдник:</b>		<b>515</b>	<b>13,53</b>	<b>15,38</b>	<b>59,80</b>	<b>332,10</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>38,69</b>	<b>41,14</b>	<b>207,33</b>	<b>1267,76</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 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.

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

цифрами \_\_\_\_\_ ) листов  
Должность \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. М.П.

