«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 9 _____

_____

«01» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ» _____ Ю.С. Белова

«01» 09 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 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II смена)

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
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	23,46	21,95	37,31	455,40	**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**
Итого за обед;		**860**	**33,27**	**31,09**	**130,28**	**949,94**	
Полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	200	5,50	7,87	28,00	201,86	**206**
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	**1**
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	**379**
Итого на полдник:		**440**	**11,22**	**17,46**	**69,01**	**412,85**	
Итого за день:			**44,49**	**48,55**	**199,29**	**1362,79**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшенная	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	31,84	35,57	116,75	924,57	
Полдник:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		540	27,69	36,35	66,50	709,10	
Итого за день:			59,53	71,91	183,25	1633,67	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
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
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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	47,62	45,28	188,79	1363,02	
Полдник:							
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	13,83	13,40	23,97	228,72	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Итого на полдник:		410	14,49	13,4913	55,98	360,21	
Итого за день:			62,11	58,77	244,77	1723,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
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	132,100	976,272	
Полдник:							
	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
Итого на полдник:		450	14,25	16,81	52,07	325,79	
Итого за день:			38,49	47,12	184,17	1302,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	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**	**32,93**	**28,57**	**135,06**	**879,40**	
Полдник							
	Каша манная молочная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого на полдник:		**450**	**10,18**	**14,74**	**53,29**	**381,72**	
Всего за день			**43,11**	**43,31**	**188,35**	**1261,12**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
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
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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	24,99	25,20	147,63	927,02	
Полдник:							
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на полдник:		560	22,07	32,52	52,06	594,46	
Итого за день:			47,06	57,72	199,69	1521,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
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
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	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	30,0	34,6	127,0	1071,3	
Полдник:	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	4,75	6,38	17,75	201,62	182
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого на полдник:		500	13,34	17,87	52,29	450,11	
Итого за день:			43,32	52,47	179,34	1521,39	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	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**	**23,33**	**24,54**	**131,00**	**878,41**	
Полдник	Лапшевик с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	**208**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	**389**
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	**406**
Итого на полдник:		**395**	**17,13**	**12,42**	**75,33**	**353,10**	
Итого за день:			**40,46**	**36,96**	**206,33**	**1231,51**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
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	
полдник	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого на полдник:		475	7,94	11,32	64,98	433,63	
Итого за день:			36,85	39,18	188,66	1314,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
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**	
Полдник							
	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
Итого на полдник:		**370**	**14,09**	**17,29**	**44,21**	**318,79**	
Итого за день:			**46,41**	**59,89**	**182,65**	**1417,55**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
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 рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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
							пром
Итого за обед:		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Полдник:	Каша молочная (гречневая)	250	5,03	6,41	12,07	201,87	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
Итого на полдник:		500	10,90	14,73	41,90	392,13	
Итого за день:			33,04	35,22	169,35	1254,04	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
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
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за обед;		**1070**	**31,96**	**35,68**	**149,34**	**1047,10**	
Полдник							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
Итого на полдник:		**450**	**8,77**	**10,59**	**72,72**	**330,49**	
Итого за день:		**1520**	**40,73017**	**46,2692**	**222,06**	**1377,588**	
Среднее значение за период:			**44,63**	**49,78**	**195,66**	**1410,11**	

Литература:1. Сборник рецептур 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью ___ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Подпись _____ / __Белова Ю.С. /