«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № _____

_____

«01» _____ 202_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

_____ Ю.С. Белова

«01» первая 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района

возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (I смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	**131/1**
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	**210**
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	**15**
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	**382**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**11/1**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**12/1**
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за завтрак:		**605**	**29,63**	**31,47**	**62,23**	**707,72**	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	**73/1**
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	**83**
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	**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:		**720**	**26,99**	**24,68**	**110,43**	**785,16**	
Всего за день 1			**56,62**	**56,15**	**172,66**	**1492,88**	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	**222**
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	**101/1**
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	**379**
	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 за завтрак:		**630**	**28,87**	**31,30**	**89,74**	**627,81**	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	**70**
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	**116**
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	**296**
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	**303**
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	**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	2,38	0,29	16,86	89,30	**11/1**
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	**12/1**
Итого за обед:		**930**	**29,86**	**33,48**	**123,99**	**911,60**	
Всего за день 2			**58,73**	**64,78**	**213,73**	**1539,41**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	**55**
	Шницель натуральный рубленный	90	15,55	18,67	8,06	191,86	**267**
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	**205**
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	**377**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**11/1**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**12/1**
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	**20/2**
Итого за завтрак:		**590**	**21,61**	**27,59**	**88,32**	**637,28**	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	**47/1**
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	**102**
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	**260**
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	**303**
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	**358**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**11/1**
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**12/1**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
Итого за обед:		**970**	**38,64**	**36,07**	**133,34**	**1037,92**	
Всего за день 3			**60,25**	**63,66**	**221,66**	**1675,20**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		**500**	**15,69**	**12,19**	**66,21**	**545,24**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		**900**	**18,96**	**19,95**	**110,57**	**844,51**	
Всего за день 4			**34,65**	**32,13**	**176,78**	**1389,75**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		565	16,94	14,72	88,93	606,65	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
всего за день 5			42,58	37,19	207,79	1310,31	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		**585**	**15,974**	**19,988**	**95,194**	**625,256**	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		**935**	**25,41**	**28,49**	**94,55**	**856,26**	
Всего за день 6			**41,38**	**48,47**	**189,75**	**1481,52**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	**45**
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	**289**
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	**358**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**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 за завтрак:		**700**	**23,43**	**20,59**	**94,89**	**665,82**	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	**82**
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	**235**
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	**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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**12/1**
Итого за обед:		**780**	**17,67**	**14,586**	**106,996**	**767,52**	
Всего за день 7			**41,10**	**35,17**	**201,89**	**1433,34**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	**131/1**
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	**260**
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	**178**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	**388**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**11/1**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**12/1**
Итого за завтрак:		**575**	**24,93**	**25,26**	**81,20**	**698,72**	
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	**113/1**
	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	**139**
	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**12/1**
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за обед:		**880**	**23,95**	**23,70**	**109,85**	**764,20**	
Всего за день 8			**48,88**	**48,95**	**191,05**	**1462,92**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	**73/1**
	Зразы рыбные рубленные	90	9,42	14,94	13,99	178,00	**237**
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	**125**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	**389**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**11/1**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**12/1**
Итого за завтрак:		**550**	**17,25**	**20,51**	**85,74**	**549,50**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	**102**
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	**297**
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	**205**
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	**377/1**
	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**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
Итого за обед:		**980**	**27,24**	**34,93**	**100,92**	**875,88**	
Всего за день 9			**44,49**	**55,44**	**186,66**	**1425,38**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	24,86	28,20	103,98	645,99	
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	108
	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
	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:		790	19,53	18,08	110,20	777,23	
Всего за день 10			44,40	46,28	214,19	1423,22	
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

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. /