



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (І СМЕНА)

для организации питания детей с OB3 и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского района для возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд для детей с OB3 и детей инвалидов (I смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые		Энергети ческая	№ рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
неделя 1						(KRAJI)	
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
Ітого за обед:		720	26,99	24,68	110,43	785,16	12/1
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1492,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергети	№ рецеп туры
		блюда		вещества		ческая	
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		
		_		_	, , ,	(ккал)	
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	
			20,07	51,50	05,74	027,01	
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	

Прием пиши	Наименование блюда	Вес 6люда		Пишевые вещества		Энергети ческая	N₂ peuen
		тр	Белки	Жиры	Углеводы		туры
неделя 1				-	+	(KKSLI)	
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	5:
	Шинцель натуральный рубленный	90	15.55	18.67	8.06	191.86	26
	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	37
	Хлоб 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая	№ рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
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	
итого за завтрак.		300	15,65	12,12	00,22		
							46
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	38
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/
Итого за обед:		900	18,96	19,95	110,57	844,51	
Всего за день 4			34,65	32,13	176,78	1389,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергети	№ рецеп
		блюда		вещества	Two	ческая ценность	туры
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		
					100	(ккал)	
неделя 1							
день 5							101/1
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	
0.5	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
Обед:	Ши 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	

Прнем пнщи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	№ рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		туры
неделя 2		_	-		-	(ккал)	
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	
Обел:	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
Атого за обед:		935	25,41	28,49	94,55	856,26	
Всего за день 6			41,38	48,47	189,75	1481,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергети	.No
		блюда		вещества		ческая ценность	рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		туры
неделя 2						(ккал)	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая	№ рецеп туры
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
неделя 2						(ккал)	
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	
5004	Суп-лапша домашняя	200	2,05	1,00 4,43	2,60 9,30	22,20	55
-	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	92,60 191,70	113/1 454
	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	550
Всего за день 8			48,88	48,95	191,05	1462,92	

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевыю вещества		Энергети ческая	№ рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
неделя 2						(Acades)	
день 9					1		
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:	Coron "Dumos vivis " (55 mars on one	- (0		4.00			
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
						(ккал)	
неделя 2 день 10	1						
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0.00	1.20	7.81	62,20	61
завтрак.	Пудинг из творога запеченый		0,09	1,30	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	160 30	13,20	13,92	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,50 4,08	7,50	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	200	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,19	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		1,0	44,40	46,28	214,19	1423,22	
To the Marie to			11,10	10,20	2.,,,,,	. 120,22	
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