«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № _____

_____/ Зацепа А. М.

«_____» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Лыбзикова Т.В

_____Т.В.Лыбзикова

«_____» _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I СМЕНА)**

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Ейского района
для 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** | **26,994** | **24,676** | **110,434** | **785,158** | |
| **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:** | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,91 | 3,07 | 7,91 | 63,01 | **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** |
| | 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** |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 20 | 1,69 | 2,25 | 13,95 | 82,89 | **20/2** |
| | | | | | | | |
| **Итого за завтрак:** | | **510** | **25,474** | **30,218** | **103,394** | **659,306** | |
| | | | | | | | |
| **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** | | | **55,33** | **63,70** | **227,39** | **1570,91** | |

**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 маслом | 150 | 5,45 | 5,79 | 30,45 | 195,71 | **203** |
| | 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** |
| | | | | | | | |
| **Итого за завтрак:** | | **550** | **24,722941** | **25,938235** | **78,195** | **577,60** | |
| | | | | | | | |
| **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** |
| | | | | | | | |
| **Итого за обед:** | | **770** | **32,644** | **29,672** | **125,134** | **923,522** | |
| **Всего за день 3** | | | **57,37** | **55,61** | **203,33** | **1501,12** | |

**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** | **15,694** | **12,188** | **66,214** | **545,236** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **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** | **18,956** | **19,946** | **110,566** | **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** |
| | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 13,00 | 6,60 | 9,70 | 140,00 | **229** |
| | 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:** | | **595** | **23,15** | **15,09** | **87,81** | **616,18** | |
| | | | | | | | |
| **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** | **25,644** | **22,466** | **118,864** | **703,658** | |
| **всего за день 5** | | | **48,80** | **37,55** | **206,68** | **1319,83** | |

**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** |
| | | | | | | | |
| **Итого за обед:** | | **735** | **19,406** | **22,086** | **86,346** | **741,86** | |
| **Всего за день 6** | | | **35,38** | **42,07** | **181,54** | **1367,12** | |

**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** |
| | | | | | | | |
| **Итого за завтрак:** | | **500** | **17,434** | **14,188** | **86,684** | **551,416** | |
| | | | | | | | |
| **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** |
| | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 13,00 | 6,60 | 9,70 | 140,00 | **229** |
| | 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:** | | **810** | **23,366** | **15,646** | **108,506** | **778,02** | |
| **Всего за день 7** | | | 40,80 | 29,83 | 195,19 | 1329,44 | |

**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** | **24,934** | **25,258** | **81,204** | **698,716** | |
| | | | | | | | |
| **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** | **23,946** | **23,696** | **109,85** | **764,202** | |
| **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** | **549,5** | |
| | | | | | | | |
| **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** |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,45 | 5,79 | 30,45 | 195,71 | **203** |
| | 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** |
| | | | | | | | |
| **Итого за обед:** | | **780** | **26,126941** | **28,804235** | **98,804** | **807,882706** | |
| **Всего за день 9** | | | **43,38** | **49,31** | **184,54** | **1357,38** | |

**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 | 0,91 | 3,07 | 7,91 | 63,01 | **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** | **25,682** | **29,974** | **104,082** | **646,798** | |
| | | | | | | | |
| **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** | **19,534** | **18,076** | **110,204** | **777,228** | |
| **Всего за день 10** | | | **45,22** | **48,05** | **214,29** | **1424,03** | |
| | | | | | | | |
| **Среднее значение за период:** | | | **46,64** | **46,34** | **195,35** | **1421,54** | |

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

| |
|---|
| |
| |