

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 14



Ю.С. Белова  
2023 г.

*И.А. Прошина*



«14» 04 2023 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Ейского района  
для возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Расчет доли калорийности **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет **ОВЗ 1 смена**

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности и	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	707,72	29,51	785,16	33,08	1492,88	62,89
2	658,50	27,46	911,60	38,40	1570,10	66,14
3	577,60	24,09	923,52	38,91	1501,12	63,24
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	616,18	25,70	703,66	29,64	1319,83	55,60
6	625,26	26,07	741,86	31,25	1367,12	57,59
7	551,42	23,00	778,02	32,78	1329,44	56,01
8	698,72	29,14	764,20	32,19	1462,92	61,63
9	549,50	22,92	807,88	34,03	1357,38	57,18
10	645,99	26,94	777,23	32,74	1423,22	59,96
среднее значение за	617,61	25,76	803,76	33,86	1421,37	59,88

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	21,83	24,65
жиры	22,13	23,85
углеводы	85,06	110,27

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД ОВЗ 1 смена

наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл., нетто										итого	за 1 день	% выполнен	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	42	87		80	128		70		55				420	42,00	100,00
	21		45			63		91				60	231	23,10	104,50
укты (замена на говядину)	18			91									182	18,20	101,11
	34,8					86,4						88	348,3	34,83	102,09
	24	108	30	3	8	12	200	230	60	72	350	43	247	24,70	102,92
молоко	180	210	500										1647	164,70	98,82
молоко, полужирный	26,5		128									128	256	25,60	99,50
на	6	10	5	3	8		5	10	8		10		59	5,90	98,33
	6	15	31				15						61	6,10	101,67
сливочное	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	17	13,8	18,5	24,9		178	17,80	99,88
растительное	9	12	9,2	10,5	10	8,7	3,9	13,2	13,2	9,7	7,3		97,7	9,77	104,21
южные изделия	9		15	39									93	9,30	103,33
	27	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26		298	29,80	104,85
тшеничная	9		2	2		21		3	12	23,5	30		93,5	9,35	103,89
	18	12	22	25	20	15	20	22	22	12	25		195	19,50	104,00
терские изд.	6			20			20				20		60	6,00	100,00
фель	112,2	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60		1218	121,80	105,30
1	168	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145		1807	180,70	104,33
ы сухие	8,55		10		20				45		10		85	8,50	99,42
ы свежие	110	130		190		190	190	80	130	60	195		1105	110,50	100,45
	120	200		200		200		200		200	200		1200	120,00	100,00
	0,6		1	1	1	1	1				1		6	0,60	100,00
	0,6	3									3		6	0,60	100,00
ный напиток	1		5				5						10	1,00	100,00
ки	0,12					0,35					0,5		1,2	0,12	100,00
ал	1,8			9				9					18	1,80	100,00
шеничный	90	65	90	75	115	90	110	90	90	80	90		895	89,50	99,44
жаной	48	65	40	45	45	65	20	45	45	65	40		475	47,50	98,96
<b>1% выполнения</b>	<b>1115,17</b>												<b>11292,7</b>	<b>1129,27</b>	<b>100,25</b>

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (1 смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,994</b>	<b>24,676</b>	<b>110,434</b>	<b>785,158</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
неделя 1						
день 2						
<b>Завтрак:</b>						
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	241,88	222
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>24,654</b>	<b>28,448</b>	<b>658,496</b>	
<b>Обед:</b>						
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	67,03	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	170,76	296
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>54,51</b>	<b>61,93</b>	<b>1570,10</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>24,722941</b>	<b>25,938235</b>	<b>78,195</b>	<b>577,60</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,644</b>	<b>29,672</b>	<b>125,134</b>	<b>923,522</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>57,37</b>	<b>55,61</b>	<b>203,33</b>	<b>1501,12</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,694</b>	<b>12,188</b>	<b>66,214</b>	<b>545,236</b>		
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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,956</b>	<b>19,946</b>	<b>110,566</b>	<b>844,51</b>	
	<b>Всего за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5						131/1	
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>23,15</b>	<b>15,09</b>	<b>87,81</b>	<b>616,18</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,644</b>	<b>22,466</b>	<b>118,864</b>	<b>703,658</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>48,80</b>	<b>37,55</b>	<b>206,68</b>	<b>1319,83</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Завтрак:</b>							
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>19,406</b>	<b>22,086</b>	<b>86,346</b>	<b>741,86</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>35,38</b>	<b>42,07</b>	<b>181,54</b>	<b>1367,12</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из пшеницы	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,434</b>	<b>14,188</b>	<b>86,684</b>	<b>551,416</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (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
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>23,366</b>	<b>15,646</b>	<b>108,506</b>	<b>778,02</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>40,80</b>	<b>29,83</b>	<b>195,19</b>	<b>1329,44</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>							
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>24,934</b>	<b>25,258</b>	<b>81,204</b>	<b>698,716</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	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,946</b>	<b>23,696</b>	<b>109,85</b>	<b>764,202</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленые	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,5</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,126941</b>	<b>28,804235</b>	<b>98,804</b>	<b>807,882706</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>43,38</b>	<b>49,31</b>	<b>184,54</b>	<b>1357,38</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченный	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>24,862</b>	<b>28,204</b>	<b>103,982</b>	<b>645,988</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,534</b>	<b>18,076</b>	<b>110,204</b>	<b>777,228</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46,48</b>	<b>45,98</b>	<b>195,33</b>	<b>1421,37</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов 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.