

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.А. Черорина

« 14 » _____ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

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 12 лет и старше на зимне-весенний период

17

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше **ОВЗ 1 смена**

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	920,63	32,83	949,94	34,92	1870,57	68,08
2	896,67	31,98	1039,77	38,23	1936,43	70,48
3	876,24	31,25	1248,62	45,91	2124,86	77,34
4	675,03	24,07	976,27	35,89	1651,30	60,10
5	736,31	26,26	879,40	32,33	1615,71	58,81
6	726,19	25,90	927,02	34,08	1653,21	60,17
7	699,71	24,95	956,88	35,18	1656,59	60,30
8	678,07	24,18	897,86	33,01	1575,92	57,36
9	874,27	31,18	936,72	34,44	1810,98	65,91
10	738,72	26,34	1040,04	38,24	1778,76	64,74
11	829,79	29,59	861,91	31,69	1691,70	61,57
12	479,65	17,11	931,90	34,26	1411,54	51,38
среднее значение за 12 дней	760,94	27,14	970,53	35,68	1731,46	63,02

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25,93	29,91
жиры	24,73	30,41
углеводы	111,82	137,06

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

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							131/11
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	920,63	
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	
Итого за день:			72,19	71,01	213,75	1870,57	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:							
	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	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	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
Итого на завтрак:		605	32,40	33,77	148,58	896,67	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	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, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	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;		1080	33,64	37,37	141,95	1039,77	
Итого за день:			66,04	71,13	290,53	1936,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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 на завтрак:		685	25,58	27,64	130,09	876,24	
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
Итого за обед:		950	41,62	38,88	180,59	1248,62	
Итого за день:			67,21	66,51	310,68	2124,86	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
	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	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		590	19,27	14,05	87,61	675,03	
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	132,10	976,27	
Итого за день:			43,51	44,36	219,71	1651,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Рыба, тушеная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33	229
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	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	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
Итого на завтрак:		705	29,29	19,16	109,09	736,31	
Обед:	Овощи натуральные соленные (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	
Итого за день:			62,22	47,73	244,15	1615,71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		560	21,88	18,90	115,46	726,19	
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	
Итого за день:			46,87	44,09	263,09	1653,21	

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		20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
Завтрак:	Сыр порциями	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Каша манная молочная	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Кофейный напиток с молоком	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Банан свежий	650	18,47	21,94	105,92	699,71	
Итого на завтрак:							
		100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
		250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
Обед:	Салат из свеклы отварной.	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Суп из овощей со сметаной	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Запеканка картофельная с мясом	200	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Фруктовый чай (с яблоком)	25	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	60	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб ржаной	875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за обед:			42,45	50,15	224,76	1656,59	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
		600	21,71	17,51	107,33	678,07	
Итого на завтрак:							
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
		250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
		140	15,17	7,70	11,32	163,33	229
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Борщ с капустой и картофелем	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Рыба, тушенная с овощами	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Каша вязкая (ячневая)	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Компот из яблок	970	30,39	26,09	133,22	897,86	
	Хлеб пшеничный		52,09	43,60	240,54	1575,92	
	Хлеб ржаной						
Итого за обед:							
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2						131/1	
день 9		100	5,67	4,17	12,83	111,50	
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	120	17,46	20,15	3,47	265,2	
	Гуляш из говядины	180	3,48	6,48	32,64	220,79	
	Каша рисовая с морковью	200	0,30	0,00	15,20	62,00	
	Напиток из плодов шиповника	60	3,58	0,43	25,30	133,94	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
	Хлеб ржаной	700	32,72	31,68	107,60	874,27	
Итого на завтрак:							
		100	1,17	1,67	4,33	37,00	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	250	2,57	5,54	11,62	115,75	
	Суп-лапша домашняя	100	14,2	11,4	13,0	213,0	
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	180	4,50	8,28	19,26	169,20	
	Капуста тушеная	200	0,66	0,09	32,01	131,49	
	Компот из смеси сухофруктов	60	3,58	0,43	25,30	133,94	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	
Итого за обед:		1050	29,41	28,36	135,93	936,72	
Итого за день:			62,13	60,04	243,53	1810,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2						73/1	
день 10						237	
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	125
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	389
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	11/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	
		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
Итого на завтрак:							
						49	
		100	1,18	3,20	8,88	69,13	102
		250	6,00	7,50	27,50	201,50	297
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	11,48	17,50	6,22	237,77	203
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,55	6,94	36,55	234,85	377/1
	Фрикадельки из кур	200	0,60	0,40	10,40	61,80	
	Макаронные изделия отварные	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Фруктовый чай (с яблоком)	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
	Хлеб пшеничный						
		940	32,19	36,53	137,55	1040,04	
Итого за обед:			54,66	60,17	258,02	1778,76	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2						61	
день 11		100	2,83	2,17	27,50	140,83	222
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	200	16,50	17,40	26,50	302,40	101/1
	Пудинг из творога запеченный	30	4,50	7,50	23,76	63,54	382
	Сгущенное молоко	200	4,08	3,54	17,58	118,52	11/1
	Какао с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	338
	Хлеб пшеничный	120	1,80	1,80	25,20	115,20	
	Банан свежий	690	32,10	32,69	137,40	829,79	
							47/1
Итого на завтрак:		100	1,42	4,17	7,00	71,17	108
		250	2,5	2,38	14,74	141,8	239
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	7,93	6,58	9,41	128,58	178
	Суп картофельный с клецками	180	3,48	6,48	32,64	220,79	389
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	200	1,00	0,00	20,20	84,80	11/1
	Каша рисовая с морковью	60	3,58	0,43	25,30	133,94	12/1
	Сок фруктовый	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
	Хлеб пшеничный						
		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за обед:			54,24	53,18	264,85	1691,70	
Итого за день:							

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							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		650	16,284	15,818	88,779	479,646	
Итого на завтрак:							
		100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
		250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Щи из квашеной капусты	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Гуляш из говядины	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
		950	30,16	33,8792	124,13933	931,898	
Итого за обед:		1600	46,44	49,70	212,92	1411,54	
Итого за день:			55,84	55,14	248,88	1731,46	
Среднее значение за период:							

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могольцова 2017 г.

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061613

Владелец Федоряка Наталья Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025