

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.



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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры		
неделя 1						
день 1						
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	131
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,50
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>39,25</b>	<b>47,47</b>	<b>88,46</b>	<b>938,34</b>
<b>Обед:</b>						
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>34,57</b>	<b>33,87</b>	<b>133,00</b>	<b>973,36</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>73,82</b>	<b>81,34</b>	<b>221,47</b>	<b>1911,69</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	11500
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>870</b>	<b>30,08</b>	<b>32,26</b>	<b>127,21</b>	<b>914,88</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	1150
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>28,53</b>	<b>35,14</b>	<b>122,72</b>	<b>921,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,61</b>	<b>67,40</b>	<b>249,93</b>	<b>1836,45</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>24,19</b>	<b>26,69</b>	<b>122,24</b>	<b>825,82</b>	
<b>Обед:</b>	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1150</b>	<b>47,41</b>	<b>36,46</b>	<b>188,48</b>	<b>1271,82</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,60</b>	<b>63,14</b>	<b>310,72</b>	<b>2097,64</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры		
неделя 1						
день 4						
<b>Завтрак:</b>						
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28 пром
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49 284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84 358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62 пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03 пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>26,24</b>	<b>21,72</b>	<b>122,21</b>	<b>789,26</b>
<b>Обед:</b>						
	Салат "Витаминный"	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	134,89 160
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20 297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00 20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15 пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92 пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50 338
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>27,07</b>	<b>30,42</b>	<b>141,47</b>	<b>949,05</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,31</b>	<b>52,14</b>	<b>263,68</b>	<b>1738,32</b>

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
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>22,50</b>	<b>112,30</b>	<b>720,70</b>		
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	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	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>33,37</b>	<b>28,66</b>	<b>146,35</b>	<b>976,78</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,87</b>	<b>47,26</b>	<b>258,64</b>	<b>1697,48</b>	<b>0,00</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>15,69</b>	<b>10,10</b>	<b>73,77</b>	<b>635,10</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>36,48274</b>	<b>43,5765</b>	<b>122,696196</b>	<b>1029,09321</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,18</b>	<b>53,68</b>	<b>196,47</b>	<b>1664,19</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>15,69</b>	<b>10,10</b>	<b>73,77</b>	<b>635,10</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>36,48274</b>	<b>43,5765</b>	<b>122,696196</b>	<b>1029,09321</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,18</b>	<b>53,68</b>	<b>196,47</b>	<b>1664,19</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры		
неделя 2						
день 8						
<b>Завтрак:</b>	Салаг из белокачанной капусты	100	1,42	4,17	77,83	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	94,10	пром
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	114,40	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>26,18</b>	<b>24,58</b>	<b>750,14</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	100	0,67	0,08	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	143,89	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	277,20	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>26,03</b>	<b>25,54</b>	<b>905,79</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,21</b>	<b>50,12</b>	<b>1655,94</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блода гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>28,51</b>	<b>22,20</b>	<b>107,68</b>	<b>744,53</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хльновски	100	16,2	16,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31,74</b>	<b>32,97</b>	<b>127,05</b>	<b>889,51</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,25</b>	<b>55,17</b>	<b>234,74</b>	<b>1634,04</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>21,71</b>	<b>23,95</b>	<b>109,66</b>	<b>755,21</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	272,00	297
	Макаронные изделия с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1140</b>	<b>37,54</b>	<b>49,17</b>	<b>144,58</b>	<b>1171,58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,25</b>	<b>73,12</b>	<b>254,24</b>	<b>1926,79</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры			Углеводы
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	140,83	61	
	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	427,35	222	
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	63,54	пром	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	118,69	258	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	94,10	пром	
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>31,19</b>	<b>26,85</b>	<b>119,53</b>	<b>844,51</b>	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	86,03	47	
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	133,1	38	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	128,58	239	
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	250,80	178	
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	252,54	374	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	131,49	349	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	141,15	пром	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	81,92	пром	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1030</b>	<b>27,44</b>	<b>29,11</b>	<b>195,35</b>	<b>1205,61</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,63</b>	<b>55,95</b>	<b>314,88</b>	<b>2050,13</b>

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							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,60</b>	<b>15,87</b>	<b>91,98</b>	<b>564,45</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>30,98</b>	<b>25,3792</b>	<b>127,41333</b>	<b>861,892</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>47,58417</b>	<b>41,2492</b>	<b>219,388333</b>	<b>1426,342</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>62,51</b>	<b>68,07</b>	<b>320,93</b>	<b>1862,94</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебродинформ» под редакцией В.Т. Лапиной

2. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Гусельни и М.П. Мокшеного. М. Делти плюс, 2017

Исполнитель: технолог

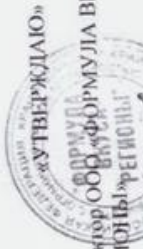
Боник Е.А.

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБ

«



Директор ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА

Ю.С. Белова  
« 18 » 2022 г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период