

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 18



*М. В. Луцкая*

« 1 / 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Лыбзикова Т.В.



Т.В.Лыбзикова

202 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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	<b>210</b>
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<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	<b>73/1</b>
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	<b>83</b>
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	<b>244</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>25,474</b>	<b>30,218</b>	<b>103,394</b>	<b>659,306</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>116</b>
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>296</b>
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	<b>15</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>55,33</b>	<b>63,70</b>	<b>227,39</b>	<b>1570,91</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	0,70	1,00	2,60	22,20	<b>55</b>
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	<b>267</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	<b>203</b>
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<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	<b>47/1</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	<b>303</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<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	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	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>	
<b>Обед:</b>	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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	<b>229</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<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 соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<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	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
<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 соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	<b>82</b>
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	<b>229</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<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			Энергети ческая 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	<b>131/1</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<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	<b>113/1</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	<b>454</b>
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	<b>139</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<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		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>25,682</b>	<b>29,974</b>	<b>104,082</b>	<b>646,798</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<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>45,22</b>	<b>48,05</b>	<b>214,29</b>	<b>1424,03</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46,64</b>	<b>46,34</b>	<b>195,35</b>	<b>1421,54</b>	