

«СОГЛАСОВАНО»

И.О. директора МОБУ СОШ № 31 им. А.В. Суворова  
хут. Харьковского Лабинского района



Л.Д. Олейник

« 31 » августа 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**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	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	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 смолоком	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38.92</b>	<b>39.92</b>	<b>83.47</b>	<b>920.63</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>860</b>	<b>33.27</b>	<b>31.09</b>	<b>130.28</b>	<b>949.94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>72.19</b>	<b>71.01</b>	<b>213.75</b>	<b>1870.57</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 2							
<b>Завтрак:</b>	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>32.77</b>	<b>34.85</b>	<b>99.26</b>	<b>710.65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	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, рубленные 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
	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>960</b>	<b>31.84</b>	<b>35.57</b>	<b>116.75</b>	<b>924.57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64.61</b>	<b>70.42</b>	<b>216.01</b>	<b>1635.22</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	55
	Шницель натуральный рубленный	100	10.31	15.13	8.95	213.18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0.76	6.11	31.32	202.94	205
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2.80	3.15	30.03	159.58	20/2
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>19.79</b>	<b>26.80</b>	<b>124.86</b>	<b>844.33</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>1150.31</b>	<b>47.62</b>	<b>45.28</b>	<b>188.79</b>	<b>1363.02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67.42</b>	<b>72.08</b>	<b>313.65</b>	<b>2207.35</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>19.27</b>	<b>14.05</b>	<b>87.61</b>	<b>675.03</b>	
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>24.24</b>	<b>30.31</b>	<b>132.10</b>	<b>976.27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43.51</b>	<b>44.36</b>	<b>219.71</b>	<b>1651.30</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Котлета рыбная	100	8.65	6.93	12.01	144.98	234
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>22.77</b>	<b>18.38</b>	<b>109.78</b>	<b>717.96</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (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
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>32.93</b>	<b>28.57</b>	<b>135.06</b>	<b>879.40</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55.70</b>	<b>46.95</b>	<b>244.84</b>	<b>1597.35</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10.05	11.13	11.88	189.72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0.68	6.61	29.23	179.17	205
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>16.02</b>	<b>18.57</b>	<b>108.14</b>	<b>670.51</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>24.99</b>	<b>25.20</b>	<b>147.63</b>	<b>927.02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41.01</b>	<b>43.77</b>	<b>255.78</b>	<b>1597.54</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 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	<b>15</b>
	Каша манная молочная	250	6.10	11.20	35.71	263.20	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1.80	1.80	25.20	115.20	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>19.47</b>	<b>21.94</b>	<b>105.92</b>	<b>699.71</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1.42	6.03	8.30	93.15	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	250	1.58	4.98	9.13	96.08	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	200	11.77	12.76	17.52	331.49	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0.60	0.40	10.40	61.8	<b>377/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2.80	3.15	30.03	159.58	<b>20/2</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	<b>386/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1075</b>	<b>29.98</b>	<b>34.60</b>	<b>127.05</b>	<b>1071.28</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49.45</b>	<b>56.55</b>	<b>232.96</b>	<b>1770.99</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 8							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1.30	3.16	6.45	61.23	<b>45</b>
	Рагу из птицы	230	16.51	15.40	19.98	284.57	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.67	27.24	121.25	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	<b>386/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>830</b>	<b>29.86</b>	<b>25.92</b>	<b>118.14</b>	<b>829.58</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.50	6.25	16.80	133.45	<b>82</b>
	Шницель рыбный натуральный	100	8.11	6.15	9.10	143.89	<b>235</b>
	Каша вязкая (ячневая)	180	5.58	10.98	31.08	257.20	<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	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>23.33</b>	<b>24.54</b>	<b>131.00</b>	<b>878.41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53.19</b>	<b>50.46</b>	<b>249.14</b>	<b>1708.00</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 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Гуляш из говядины	120	17.46	20.15	3.47	265.2	260
	Каша рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	178
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>32.72</b>	<b>31.68</b>	<b>107.60</b>	<b>874.27</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	113 /1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14.2	11.4	13.0	213.0	454
	Капуста тушеная	180	4.50	8.28	19.26	169.20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	349
	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>28.91</b>	<b>27.86</b>	<b>123.68</b>	<b>881.22</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61.63</b>	<b>59.54</b>	<b>231.28</b>	<b>1755.48</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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>	Икра кабачковая	100	1.68	0.08	20.45	89.28	73 /1
	Зразы рыбные рубленные	100	10.46	16.60	15.50	197.70	237
	Картофель отварной	180	3.52	6.07	20.87	152.16	125
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22.48</b>	<b>23.64</b>	<b>120.47</b>	<b>738.72</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1.18	3.20	8.88	69.13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6.00	7.50	27.50	201.50	102
	Фрикадельки из кур	100	11.48	17.50	6.22	237.77	297
	Макароны отварные с овощами	180	0.68	6.61	29.23	179.17	205
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0.60	0.40	10.40	61.80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.56	22.7	101.04	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>1140</b>	<b>32.32</b>	<b>42.60</b>	<b>138.44</b>	<b>1098.76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.80</b>	<b>66.24</b>	<b>258.91</b>	<b>1837.48</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 11</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	2.83	2.17	27.50	140.83	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	200	16.50	17.40	26.50	302.40	<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	40	2.38	0.29	16.86	89.30	<b>11/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>30.30</b>	<b>30.89</b>	<b>112.20</b>	<b>714.59</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1.42	4.17	7.00	71.17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2.5	2.38	14.74	141.8	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7.93	6.58	9.41	128.58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<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>22.14</b>	<b>20.49</b>	<b>127.45</b>	<b>861.91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52.44</b>	<b>51.38</b>	<b>239.65</b>	<b>1576.50</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 12							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.81	63.00	<b>344</b>
	Каша "Дружба" молочная	250	8.25	10.41	43.86	211.39	<b>84</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>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16.28</b>	<b>15.82</b>	<b>88.78</b>	<b>479.65</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	<b>55</b>
	Щи из квашенной капусты	250	1.69	5.36	8.70	89.75	<b>92</b>
	Гуляш из говядины	120	17.46	20.15	3.47	265.2	<b>260</b>
	Картофельное пюре	180	3.72	5.82	24.78	166.33	<b>128</b>
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.30	133.94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	18.16	80.83	<b>12/1</b>
	Банан свежий	120	1.80	1.80	25.20	115.20	<b>338</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>31.96</b>	<b>35.6792</b>	<b>149.33933</b>	<b>1047.098</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>48.24</b>	<b>51.50</b>	<b>238.12</b>	<b>1526.74</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>55.35</b>	<b>57.02</b>	<b>242.82</b>	<b>1727.88</b>	

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.



























