


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 31 им. А.В. Суворова

 / Д.О. Ковалев
« 05 » сентября 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

_____ Ю.С. Белова
« _____ » _____ 202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ) в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленные из птицы паровые под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
Итого за завтрак:		650	21,00	25,42	91,84	679,64	
Обед:							
	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	69
	Суп с крупой	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Зразы рыбные рубленные паровые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	20,64	55,40	199,82	804,89	
Итого за день:			41,64	80,83	291,66	1484,54	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,15	386
Итого за завтрак:		635	25,06	22,46	97,89	693,94	
Обед:							
	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	75
	Суп-пюре овощной со сметаной	200 /20	2,40	2,26	11,26	161,20	102
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		570	30,90	22,34	137,96	961,41	
Итого за день:			55,96	44,80	235,85	1655,35	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Шницель мясной рубленый паровой	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,80	24,82	97,57	692,79	
Обед:	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Голубцы ленивые паровые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	20,08	46,68	201,24	740,07	
Итого за день:			39,88	71,51	298,80	1432,86	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Котлета рыбная паровая	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
Итого за завтрак:		745	16,75	11,98	99,31	586,23	
Обед:	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	129
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	414
Итого за обед:		915	29,26	51,61	238,60	961,76	
Итого за день:			46,01	63,59	337,91	1547,99	

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 6							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
Итого за завтрак:		550	28,12	49,84	177,66	695,34	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Биточки рубленые из птицы паровые под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	24,80	30,83	114,31	834,72	
Итого за день:			52,92	80,68	291,97	1530,06	

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 7							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
Итого за завтрак:		590	17,54	44,16	174,02	587,36	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп-пюре овощной со сметаной	200 /20	2,40	2,26	11,26	161,20	102
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		535	26,73	26,70	100,43	835,15	
Итого за день:			44,27	70,86	274,45	1422,51	

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							
Завтрак:	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	129
	Рагу из птицы	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	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
Итого за завтрак:		631,459	21,58	22,03	90,99	650,24	
Обед:							
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Шницель рыбный натуральный паровой	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	21,20	17,74	117,82	719,72	
Итого за день:			42,78	39,77	208,81	1369,95	

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							
Завтрак:	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
Итого за завтрак:		760	20,98	15,17	107,03	652,29	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60					50
			2,30	4,50	4,13	66,22	
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски паровые	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ без капусты)	150	3,31	9,29	21,04	182,17	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		760	25,13	29,15	106,61	799,24	
Итого за день:			46,11	44,32	213,64	1451,53	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Зразы рыбные рубленые паровые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
Итого за завтрак:			21,75	26,54	112,24	788,90	
Обед:	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	129
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Фрикадельки из кур паровые	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макароньы отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:			27,25	39,62	114,64	926,25	
Итого за день:			49,00	66,16	226,88	1715,15	

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 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
Итого за завтрак:		590	24,62	45,82	194,16	711,16	
Обед:	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Тефтели рыбные паровые в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		830	25,84	25,05	178,46	1046,94	
Итого за день:			50,46	70,87	372,61	1758,10	

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 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	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
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
Итого за завтрак:		600	14,86	37,53	173,91	524,17	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		910	26,29	47,73	206,17	783,83	
Итого за день:			41,15	85,27	380,08	1308,00	
Среднее значение за период:			47,61	66,80	284,36	1523,99	

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

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017