Приложение №2

к контракту №

«СОГЛАСОВАНО»

ктор МБОУ СОШ № 11

» 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С.Белова

«» 2021г.

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы

от 12 лет и старше на осенне-зимний период

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

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,50	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	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		**725**	**39,25**	**47,47**	**88,46**	**938,34**	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	Л443
	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	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**860**	**34,57**	**33,87**	**133,00**	**973,36**	
Итого за день:			**73,82**	**81,34**	**221,47**	**1911,69**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	**45**
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	**Л500**
	Каша вязкая пшенная	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**
Итого на завтрак:		**870**	**30,08**	**32,26**	**127,21**	**914,88**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	**Л150**
	Зразы рыбные рубленные	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**
Итого за обед;		**950**	**28,53**	**35,14**	**122,72**	**921,57**	
Итого за день:			**58,61**	**67,40**	**249,93**	**1836,45**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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 мясной рубленный	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
Итого на завтрак:		705	24,19	26,69	122,24	825,82	
Обед:	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
Итого за обед;		1150	47,41	36,46	188,48	1271,82	
Итого за день:			71,60	63,14	310,72	2097,64	

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	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
Итого на завтрак:		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Обед:	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
Итого за обед;		1050	27,07	30,42	141,47	949,05	
Итого за день:			53,31	52,14	263,68	1738,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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
Итого на завтрак:		665	22,50	18,59	112,30	720,70	
Обед:	Овощи натуральные соленые (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
Итого за обед;		980	33,37	28,66	146,35	976,78	
Итого за день:			55,87	47,26	258,64	1697,48	0,00

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							
Завтрак:	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**
Итого на завтрак:		**650**	**15,69**	**10,10**	**73,77**	**635,10**	
Обед:	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**
Итого за обед;		**1070**	**36,48274**	**43,5765**	**122,696196**	**1029,09321**	
Итого за день:			**52,18**	**53,68**	**196,47**	**1664,19**	

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							
Завтрак:	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**
Итого на завтрак:		**650**	**15,69**	**10,10**	**73,77**	**635,10**	
Обед:	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**
Итого за обед;		**1070**	**36,48274**	**43,5765**	**122,696196**	**1029,09321**	
Итого за день:			**52,18**	**53,68**	**196,47**	**1664,19**	

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 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	**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	1,40	0,28	12,35	57,52	**пром**
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	**пром**
	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**пром**
Итого на завтрак:		**800**	**26,18**	**24,58**	**106,06**	**750,14**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	**81**
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	**235**
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	**297**
	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**
Итого за обед;		**930**	**26,03**	**25,54**	**143,04**	**905,79**	
Итого за день:			**52,21**	**50,12**	**249,10**	**1655,94**	

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 9							
Завтрак:	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**
Итого на завтрак:		**700**	**28,51**	**22,20**	**107,68**	**744,53**	
Обед:	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 - хлыновски	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**
Итого за обед;		**930**	**31,74**	**32,97**	**127,05**	**889,51**	
Итого за день:			**60,25**	**55,17**	**234,74**	**1634,04**	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Зразы рыбные рубленные	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
Итого на завтрак:		**680**	**21,71**	**23,95**	**109,66**	**755,21**	
Обед:	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
	Макароны отварные 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
Итого за обед;		**1140**	**37,54**	**49,17**	**144,58**	**1171,58**	
Итого за день:			**59,25**	**73,12**	**254,24**	**1926,79**	

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 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		570	31,19	26,85	119,53	844,51	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
Итого за день:			58,63	55,95	314,88	2050,13	

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	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**
Итого на завтрак:		**650**	**16,60**	**15,87**	**91,98**	**564,45**	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной 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**
Итого за обед;		*1070*	*30,98*	*25,3792*	*127,41333*	*861,892*	
Итого за день:		**1720**	**47,58417**	**41,2492**	**219,388333**	**1426,342**	
Среднее значение за период:			**62,51**	**68,07**	**320,93**	**1862,94**	

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

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

Исполнитель технолог Бозняк Е.А.