

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 32

Лутора



*Лавриченко О.А.*  
*Лавриченко О.А.*

«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 (I смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 2                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Пудинг из творога запеченный                           | 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, рубленые 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>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 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| день 4                   |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| Завтрак:                 | 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>                  |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| Обед:                    | 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 1                 |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| день 5                   |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <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 за 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| дети 6                   |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          | Котлеты, рубленые 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 на 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<br>гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>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             | 6,10             | 11,20        | 35,71         | 263,20                               | 181                 |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                | 200             | 2,79             | 3,19         | 19,71         | 118,69                               | 379                 |
|                          | Хлеб пшеничный  | 60              | 3,58             | 0,43         | 25,30         | 133,94                               | 11/1                |
|                          | Банан свежий  | 120             | 1,80             | 1,80         | 25,20         | 115,20                               | 338                 |
| <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                                | 52                  |
|                          | Суп из овощей со сметаной                                 | 250             | 1,58             | 4,98         | 9,13          | 96,08                                | 99                  |
|                          | 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         | 61,8                                 | 377/1               |
|                          | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25              | 2,80             | 3,15         | 30,03         | 159,58                               | 20/2                |
|                          | 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 на 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|---|--------------------|---------------------|-------|----------|---|---------------------|
|                   |   |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |   |                     |
| неделя 2          |   |                    |                     |       |          |   |                     |
| день 8            |   |                    |                     |       |          |   |                     |
| Завтрак:          | Салат из белокочанной капусты                       | 100                | 1,30                | 3,16  | 6,45     | 61,23                                     | 45                  |
|                   | Рагу из птицы                                       | 230                | 16,51               | 15,40 | 19,98    | 284,57                                    | 289                 |
|                   | Кисель из сока плодового                            | 200                | 0,31                | 0,00  | 39,40    | 158,84                                    | 358                 |
|                   | Хлеб ржаной   | 60                 | 3,36                | 0,67  | 27,24    | 121,25                                    | 12/1                |
|                   | Хлеб пшеничный                                      | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                     | 11/1                |
|                   | Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200                | 6,00                | 6,40  | 8,21     | 114,40                                    | 386/1               |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                     |
| Итого на завтрак: |   | 830                | 29,86               | 25,92 | 118,14   | 829,58                                    |                     |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                     |
| Обед              | 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                                    | 82                  |
|                   | Шницель рыбный натуральный                          | 100                | 8,11                | 6,15  | 9,10     | 143,89                                    | 235                 |
|                   | Каша вязкая (ячневая)                               | 180                | 5,58                | 10,98 | 31,08    | 257,20                                    | 303                 |
|                   | Компот из яблок                                     | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86    | 119,10                                    | 342                 |
|                   | 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                |
| Итого в обед:     |   | 930                | 23,33               | 24,54 | 131,00   | 878,41                                    |                     |
| Итого за день:    |   |                    | 53,19               | 50,46 | 249,14   | 1708,00                                   |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>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 на 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|---|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|   |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| неделя 2  |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| день 10   |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| Завтрак:  | Икра кабачковая                                      | 100                | 1,68                | 0,08         | 20,45         | 89,28                                     | 73 /1               |
|   | Зразы рыбные рубленые                                | 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>                             |                     |
| Обед:   | 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 на 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<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                         |                                |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| поддел 2                |                                |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| дети 11                 |                                |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| Витрак:                 | Салат из моркови с яблоком     | 100                | 2,83                | 2,17         | 27,50         | 140,83                               | 61                  |
|                         | 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               |
|                         | Какао с молоком                | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                               | 382                 |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | 11/1                |
| <b>Итого по витрак:</b> |                                | <b>570</b>         | <b>30,30</b>        | <b>30,89</b> | <b>112,20</b> | <b>714,59</b>                        |                     |
| Обед:                   | 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                                | 108                 |
|                         | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100                | 7,93                | 6,58         | 9,41          | 128,58                               | 239                 |
|                         | Каша рисовая с морковью        | 180                | 3,48                | 6,48         | 32,64         | 220,79                               | 178                 |
|                         | 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                |
| <b>Итого по обед:</b>   |                                | <b>930</b>         | <b>22,14</b>        | <b>20,49</b> | <b>127,45</b> | <b>861,91</b>                        |                     |
| <b>Итого по дню:</b>    |                                |                    | <b>52,44</b>        | <b>51,38</b> | <b>239,65</b> | <b>1576,50</b>                       |                     |

По возрастным категориям 12 лет и старше

| Пример меню                       | Наименование блюда                  | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества |                |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|---------------------|
|                                   |                                     |                 | Белки            | Жиры           | Углеводы         |                                      |                     |
| Завтрак                           | Яйца отварные                       | 40              | 5,08             | 4,60           | 0,81             | 63,00                                | 344                 |
|                                   | Каша "Дружба" молочная              | 250             | 8,25             | 10,41          | 43,86            | 211,39                               | 84                  |
|                                   | 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                |
|                                   | Яблоко свежее                       | 120             | 0,50             | 0,50           | 12,25            | 55,50                                | 338                 |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>             |                 | <b>650</b>       | <b>16,28</b>   | <b>15,82</b>     | <b>88,78</b>                         | <b>479,65</b>       |
| 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                  |
|                                   | Гуляш из говядины                   | 120             | 17,46            | 20,15          | 3,47             | 265,2                                | 260                 |
|                                   | Картофельное пюре                   | 180             | 3,72             | 5,82           | 24,78            | 166,33                               | 128                 |
|                                   | 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                |
| Биток свежий                      | 120                                 | 1,80            | 1,80             | 25,20          | 115,20           | ** 338                               |                     |
| <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 неделю</b> |                                     |                 | <b>55,35</b>     | <b>57,02</b>   | <b>242,82</b>    | <b>1727,88</b>                       |                     |

Литература: 1. Единицы рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могойлоного 2017 г

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

Подпись \_\_\_\_\_ Белова Ю.С. /

