

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II семестр)**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 1			
Обед:			
	Икра кабачковая	100	1,68
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50
	Плов из отварной говядины	230	23,46
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		860	33,27
Полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	200	5,50
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79

Итого на полдник:		440	11,22
Итого за день:			44,49

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 2			
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80
	Суп с крупой и томатом	250	1,38
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05
	Каша вязкая пшенная	180	5,93
	Банан свежий	120	1,80
	Сыр порциями	30	7,80
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		1080	33,64
Полдник:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93
	Омлет натуральный	200	18,57
	Компот из яблок	200	0,52
Итого на полдник:		540	27,69
Итого за день:			61,33

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 3			
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		950	41,62
Полдник:			
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	13,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
Итого на полдник:		410	14,49

Итого за день:			56,11
-----------------------	--	--	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 4			
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18
	Рассольник	250	2,53
	Голубцы ленивые	100	8,33
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого за обед;		1050	24,24
Полдник:			
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25
	Кефир 2,5%	200	6,00
Итого на полдник:		450	14,25
Итого за день:			38,49

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 5			
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12
	Щи из квашенной капусты	250	1,69
	Рагу из птицы	230	16,51
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Пирог "Южный"	100	6,8
Итого за обед;		980	32,93
Полдник			
	Каша манная молочная	250	5,10
	Какао с молоком	200	4,08
Итого на полдник:		450	9,18
Всего за день			42,11

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 6			
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93
	Картофель отварной	180	3,52
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		930	24,99
Полдник:			
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93
	Омлет натуральный	200	18,57
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого на полдник:		560	22,07
Итого за день:			47,06



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 7			
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		875	24,0
Полдник:	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	4,75
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79
Итого на полдник:		500	13,34
Итого за день:			37,32

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 8			
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,80
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50
	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58
	Компот из яблок	200	0,52
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		970	30,39
Полдник	Лапшевик с творогом	130	12,48
	Сок фруктовый	200	1,00
	Пирожки с повидлом	65	3,65

Итого на полдник:		395	17,13
Итого за день:			47,52

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 9			
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Суп-лапша домашняя	250	2,57
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2
	Капуста тушеная	180	4,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого за обед;		1050	29,41
полдник	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80
	Чай с лимоном	200	0,13
Итого на полдник:		475	7,94
Итого за день:			37,35

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 10			
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Фрикадельки из кур	100	11,48
	Макаронные изделия отварные	180	6,55
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	50	2,8
Итого за обед;		940	32,19
Полдник			
	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79

Итого на полдник:		370	14,09
Итого за день:			46,28

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 11			
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с клецками	250	2,5
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		930	22,14
Полдник:	Каша молочная (гречневая)	250	5,03
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80
	Чай черный с сахаром	200	0,07
Итого на полдник:		500	10,90

Итого за день:			33,04
-----------------------	--	--	--------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 12			
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Щи из квашенной капусты	250	1,69
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Картофельное пюре	180	3,72
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		950	30,16
Полдник			
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25
	Компот из яблок	200	0,52
Итого на полдник:		450	8,77
Итого за день:		1400	38,93017
Среднее значение за период:			44,17

и детей-инвалидов
ена)

ше

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,08	20,95	89,28	73/1
8,13	16,80	150,33	83
21,95	37,31	455,40	244
0,20	20,20	84,80	389
0,29	16,86	89,30	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
31,09	130,28	949,94	
7,87	28,00	201,86	206
6,40	21,3	92,3	1
3,19	19,71	118,69	379

17,46	69,01	412,85	
48,55	199,29	1362,79	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,10	1,70	10,00	70
5,99	6,10	83,79	116
11,13	11,88	189,72	296
9,47	38,62	262,80	303
1,80	25,20	115,20	338
7,98	0,00	103,02	15
0,02	15,00	60,46	376
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
37,37	141,95	1039,77	
4,17	12,83	111,50	131/1
6,40	21,3	92,3	1
25,60	3,51	386,20	210
0,18	28,86	119,10	342
36,35	66,50	709,10	
73,71	208,45	1748,87	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	7,00	71,17	47
7,50	27,50	201,50	102
20,15	3,47	265,2	260
6,18	59,76	337,14	303
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
38,88	180,59	1248,62	
13,40	23,97	228,72	188
0,09	32,01	131,49	349
13,4913	55,98	360,21	

52,37	236,57	1608,83	
-------	--------	---------	--

Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
3,20	8,88	69,13	49
6,25	14,98	127,26	94
8,50	6,26	190,40	160 /1
10,98	31,08	257,20	303
0,00	15,20	62,00	388
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
0,50	12,25	55,50	338
30,31	132,100	976,272	
10,41	43,86	211,39	84
6,40	8,21	114,40	386/1
16,81	52,07	325,79	
47,12	184,17	1302,06	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,10	3,50	20,00	70
5,36	8,70	89,75	92
15,40	19,98	284,57	289
0,00	20,20	84,80	389
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
6,825	39,225	185,50	414
28,57	135,06	879,40	
11,20	35,71	263,20	181
3,54	17,58	118,52	382
14,74	53,29	381,72	
43,31	188,35	1261,12	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	7,00	71,17	47
7,50	27,50	201,50	102
6,58	9,41	128,58	239
6,07	20,87	152,16	125
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1

25,20	147,63	927,02	
6,40	21,3	92,3	1
25,60	3,51	386,20	210
0,02	15,00	60,46	376
0,50	12,25	55,50	338
32,52	52,06	594,46	
57,72	199,69	1521,48	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
6,03	8,30	93,15	52
4,98	9,13	96,08	99
12,76	17,52	331,49	284
0,40	10,40	61,8	377/1
3,15	30,03	159,58	20/2
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
28,2	118,8	956,9	
6,38	17,75	201,62	182
8,30	14,83	129,8	3
3,19	19,71	118,69	379
17,87	52,29	450,11	
46,07	171,13	1406,99	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,10	1,70	10,00	70
6,25	16,80	133,45	82
7,70	11,32	163,33	229
10,98	31,08	257,20	303
0,18	28,86	119,10	342
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
26,09	133,22	897,86	
8,4	21,63	146,7	208
0,00	20,20	84,80	389
4,02	33,50	121,6	406

12,42	75,33	353,10	
38,51	208,55	1250,96	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
1,67	4,33	37,00	55
5,54	11,62	115,75	113 /1
11,4	13,0	213,0	454
8,28	19,26	169,20	139
0,09	32,01	131,49	349
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
0,50	12,25	55,50	338
28,36	135,93	936,72	
8,15	19,75	212,55	182
3,15	30,03	159,58	20/2
0,02	15,20	61,50	377
11,32	64,98	433,63	
39,68	200,91	1370,35	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
3,20	8,88	69,13	49
7,50	27,50	201,50	102
17,50	6,22	237,77	297
6,94	36,55	234,85	203
0,40	10,40	61,80	377/1
0,43	25,30	133,94	11/1
0,56	22,7	101,04	12/1
36,53	137,55	1040,04	
14,10	24,50	200,1	219
3,19	19,71	118,69	379

17,29	44,21	318,79	
53,82	181,76	1358,83	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	7,00	71,17	47
2,38	14,74	141,8	108
6,58	9,41	128,58	239
6,48	32,64	220,79	178
0,00	20,20	84,80	389
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
			пром
20,49	127,45	861,91	
6,41	12,07	201,87	183
8,30	14,83	129,8	3
0,02	15,00	60,46	376
14,73	41,90	392,13	

35,22	169,35	1254,04	
-------	--------	---------	--

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
1,67	4,33	37,00	55
5,36	8,70	89,75	92
20,15	3,47	265,2	260
5,82	24,78	166,33	128
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
33,88	124,14	931,90	
10,41	43,86	211,39	84
0,18	28,86	119,10	342
10,59	72,72	330,49	
44,46917	196,86	1262,388	
48,38	195,42	1392,39	

Расчет доли калорийности обедов и полдников от суточной потребности в пищевых веществах и энергии **ОБЕД** и **ПОЛДНИК** для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% полдника от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	412,85	15,18	949,94	34,92	1362,79	50,10
2	709,10	26,07	1039,77	38,23	1748,87	64,30
3	360,21	13,24	1248,62	45,91	1608,83	59,15
4	325,79	11,98	976,27	35,89	1302,06	47,87
5	381,72	14,03	879,40	32,33	1261,12	46,36
6	594,46	21,86	927,02	34,08	1521,48	55,94
7	450,11	16,55	956,88	35,18	1406,99	51,73
8	353,10	12,98	897,86	33,01	1250,96	45,99
9	433,63	15,94	936,72	34,44	1370,35	50,38
10	318,79	11,72	1040,04	38,24	1358,83	49,96
11	392,13	14,42	861,91	31,69	1254,04	46,10
12	330,49	12,15	931,90	34,26	1262,39	46,41
среднее значение за 12 дней	421,87	15,51	970,53	35,68	1392,39	51,19

--	--

показатель	среднее значение за полдник	среднее значение за обед
белки	14,26	29,91
жиры	17,97	30,41
углеводы	58,36	137,06

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше **ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ** ОВЗ

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
мясо	30,42	111,2			88			117		62				378,2	30,75
птица	18,02		50			84,5					66,7			201,2	17,50
супродукты (замена на говядину)	18			109									109	218	18,17
рыба	24,4							128				128		256	24,38
яйцо	18,8	8	80	10	8	6	80	8	10	10	8	6		234	19,02
молоко	157,5	240	73		150	200	380	150	25	150	72	250	260	1950	159,84
кисломолочные продукты	18			200										200	17,39
творог, полужирный	27			92,5							146		92,5	331	27,58
сметана	4,2	10	5	10	8		5	5	10					53	4,24
сыр	6		31				15	15				15		76	6,13
масло сливочное	15,4	12	18	10,5	17,5	9,5	21	13,5	12	8,5	13,5	24,9	28	188,9	15,74
масло растительное	7,56	8	9,2	6,5	10	8,7	14	3,9	7,2	8,1	4,7	4,3	8,2	92,8	7,73
макаронные изделия	7,8	16					22		29		32			99	7,86
крупы	21	22	34	38	32	25	16	28	20	22		26	36,5	299,5	21,39
мука пшеничная	7,8		3	4		25	12				21	25		90	7,83
сахар	16,1	12	20	17	20	15	18	13	20	20	12	18	14	199	16,18
кондитерские изделия	5,85							25		25		20		70	5,83
картофель	82,28	60	60	50	60	110	80	170	60	85	50	60	160	1005	83,75
овощи	134,4	102	195	95	169	172	177	108	132	220	101,7	135	77,8	1684,5	134,76
фрукты сухие	7,8		20		20		10		20	23				93	7,75
фрукты свежие	92,5		150	45,5	145	24,5	120	180	45,5	130	15	175	120	1150,5	93,54
соки	100	200		200			200				200	200	200	1200	100,00
чай	0,78		2	1				2		1	1		2,5	9,5	0,79
какао	0,42					2,5						2,5		5	0,42
кофейный напиток	0,7	8												8	0,70
дрожжи	0,126					0,5			0,45			0,5		1,45	0,13
крахмал	1,56			18										18	1,57
хлеб пшеничный	84	80	114	60	60	60	120	110	70	70	72	115	60	991	84,70
хлеб ржаной	50,4	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50,00
средний % выполнен	958,82													11702,55	967,15

% выполнен ия от нормы
101,08
97,09
100,93
99,92
101,19
101,48
96,62
102,16
100,95
102,15
102,22
102,29
100,73
101,87
100,33
100,49
99,72
101,79
100,27
99,36
101,12
100,00
101,50
99,21
99,38
100,95
100,33
100,83
99,21
100,87