

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор  
Д.А. Затонский  
2024г.

Согласовано:

Директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк» № 16»  
В.А. Гололова  
2024г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

**7-18 лет**

**Идентификационный номер 269/OB3/24**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: понедельник

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	2	1	18	102
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	205	9	12	19	218
112,16	Яблоко	160	1		18	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,25	15,35	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>636</b>	<b>17,45</b>	<b>15,85</b>	<b>83,45</b>	<b>586,4</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53,1</b>	<b>235,7</b>
<b>итого</b>		<b>886</b>	<b>19,95</b>	<b>17,35</b>	<b>136,6</b>	<b>822,1</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,96	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
595,22	Наггетсы куриные с томатным соусом	110	7,26	4,04	16,28	191,3
510,04	Каша гречневая	160	8,06	11,62	34,7	316,5
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,33		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,6	0,47	13,26	70,6
<b>Итого за обед:</b>		<b>799</b>	<b>22,51</b>	<b>24,65</b>	<b>116,9</b>	<b>840,6</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15,2	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53,2</b>	<b>235,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>44,96</b>	<b>43,5</b>	<b>306,6</b>	<b>1898,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: вторник

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
209,08	Шницель припущенный из птицы (м.р) с соусом томатным	90	9,36	11,05	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	165	3,86	4,2	20,9	149,5
300,08	Чай с сахаром	195			14,85	59,3
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	36	2,74	0,3	17,71	84,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>18,16</b>	<b>15,95</b>	<b>74,54</b>	<b>538,4</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,9
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>241</b>	<b>2,75</b>	<b>3,1</b>	<b>40,51</b>	<b>203,8</b>
<b>итого</b>		<b>747</b>	<b>20,91</b>	<b>19,05</b>	<b>115,1</b>	<b>742,2</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08		12	60
209,08	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	5,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	185	0,21		25,9	104,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	10	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,45	13	68,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>22,04</b>	<b>22,93</b>	<b>116,9</b>	<b>808,8</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>241</b>	<b>2,75</b>	<b>3,1</b>	<b>40,51</b>	<b>203,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1019</b>	<b>24,79</b>	<b>26,03</b>	<b>157,4</b>	<b>1012,5</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: среда

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
444,04	Плов из свинины	215	12	17,1	11,2	466
783,22	Чай фруктовый	190			10	62,3
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,4	24,2	115,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18,22</b>	<b>19</b>	<b>83,4</b>	<b>819,6</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,1
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,3</b>	<b>174,1</b>
<b>итого</b>		<b>734</b>	<b>20,77</b>	<b>20,5</b>	<b>120,7</b>	<b>993,7</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,88	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,89	20,02	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>734</b>	<b>22,61</b>	<b>22,55</b>	<b>110,3</b>	<b>937,4</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,3</b>	<b>174</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1698</b>	<b>45,93</b>	<b>44,55</b>	<b>268,3</b>	<b>2105,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,88	97,9
271,08	Тефтели «Нежные» с соусом томатным	90	11	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	4,23	3	18,22	123,7
294,08	Чай с лимоном	203			15	60,4
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,78	65,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>19,27</b>	<b>19,37</b>	<b>74,88</b>	<b>523,7</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15,4	60,1
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29,4</b>	<b>128,1</b>
<b>итого</b>		<b>721</b>	<b>21,47</b>	<b>19,77</b>	<b>104,3</b>	<b>651,8</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,2	16,8	122
271,08	Тефтели «Нежные» с томатным соусом	90	7,11	7,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	200	5	4	24,06	165,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,53	14,28	76,02
1109		<b>882</b>	<b>22,82</b>	<b>23,93</b>	<b>117</b>	<b>795,92</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29,1</b>	<b>128,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1823</b>	<b>46,49</b>	<b>44,1</b>	<b>250,4</b>	<b>1575,92</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	212	10,8	13	42,4	275,6
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	198			14,5	59,4
108,13	Хлеб пшеничный.	57	4,33	0,46	28,04	134
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>17,88</b>	<b>16,56</b>	<b>110,1</b>	<b>610,9</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				3
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>178,5</b>
<b>итого</b>		<b>751</b>	<b>20,38</b>	<b>18,06</b>	<b>148,1</b>	<b>789,4</b>
<b>Обед</b>						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,1	13,36	96,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	240	12,23	14,72	48	317,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,2	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,28	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>24,49</b>	<b>24,65</b>	<b>112</b>	<b>705,3</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>178,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1743</b>	<b>47,37</b>	<b>44,21</b>	<b>298,2</b>	<b>1673,2</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
037,02	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,23	10,76	293,5
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>19,97</b>	<b>20,39</b>	<b>68,57</b>	<b>616,3</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>755</b>	<b>22,52</b>	<b>21,89</b>	<b>105,8</b>	<b>790,3</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,62	11,36	26,26	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>809</b>	<b>22,63</b>	<b>23,5</b>	<b>96,08</b>	<b>863,06</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1794</b>	<b>47,7</b>	<b>46,89</b>	<b>239,1</b>	<b>1827,56</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: понедельник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1,12	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	205	7,9	9,84	23,34	262,2
112,16	Яблоко	150	0,9		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,57</b>	<b>16,58</b>	<b>83,05</b>	<b>588,2</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>234</b>	<b>2,75</b>	<b>3,1</b>	<b>40,2</b>	<b>201,9</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>834</b>	<b>18,32</b>	<b>19,68</b>	<b>123,3</b>	<b>790,1</b>
<b>Обед</b>						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,12	5,6	7,11	83,2
108,05	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	13	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	7,37	10,05	11,2	233,9
129,08	Гороховое пюре	190	5,78	3,55	11,65	139,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,04	28	105
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,2	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>854</b>	<b>22,3</b>	<b>22,99</b>	<b>104,1</b>	<b>822</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>234</b>	<b>2,75</b>	<b>3,1</b>	<b>40,2</b>	<b>201,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1922</b>	<b>43,37</b>	<b>45,77</b>	<b>267,6</b>	<b>1814</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: вторник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,07	Жаркое по-домашнему	213	12,28	12,22	24,85	240,3
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	198			10,4	64,9
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,25	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,77</b>	<b>16,47</b>	<b>73,5</b>	<b>518,6</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>19,97</b>	<b>16,87</b>	<b>102,5</b>	<b>646,6</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	2,5	7,5	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,59	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,11	7,09	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,12	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>784</b>	<b>22,56</b>	<b>22,25</b>	<b>115,1</b>	<b>753,8</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1724</b>	<b>44,73</b>	<b>39,52</b>	<b>246,6</b>	<b>1528,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: среда

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
217,08	Фрикадельки из кур	70	8,99	8,27	1,01	173,3
331,07	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,48	14,2
510,04	Каша гречневая	160	4,96	6,52	12	89,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	200/7			15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,25	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>19,14</b>	<b>17,31</b>	<b>83,05</b>	<b>587,2</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>768</b>	<b>21,69</b>	<b>18,81</b>	<b>120,3</b>	<b>761,2</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	75	0,75	1,75	6,28	32,4
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	1,02	2,93	10,07	52,3
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	100	12,08	11,8	1,44	247,6
510,04	Каша гречневая	170	7,5	12,34	36,8	336,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	48	3,65	0,38	23,62	112,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,63	17,68	94,12
<b>Итого за Обед</b>		<b>896</b>	<b>29,5</b>	<b>29,83</b>	<b>116,1</b>	<b>960,32</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1894</b>	<b>53,74</b>	<b>50,14</b>	<b>273,5</b>	<b>1895,52</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,1	11,51	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	169	3,95	4,31	34,5	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,5
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,88	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,03</b>	<b>16,03</b>	<b>67,11</b>	<b>468,3</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	51	4,67	4,65	37,95	269,77
294,08	Чай с лимоном	200			14,78	59,3
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>251</b>	<b>4,67</b>	<b>4,65</b>	<b>52,73</b>	<b>329,07</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>766</b>	<b>21,7</b>	<b>20,68</b>	<b>119,8</b>	<b>797,37</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,7	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>877</b>	<b>22,83</b>	<b>23,68</b>	<b>106</b>	<b>740,55</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	51	4,67	4,65	37,95	269,77
294,08	Чай с лимоном	200			14,78	59,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>251</b>	<b>4,67</b>	<b>4,65</b>	<b>52,73</b>	<b>329,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1894</b>	<b>49,2</b>	<b>49,01</b>	<b>278,6</b>	<b>1866,99</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	9,57	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	171	4,82	4,96	34,04	225,6
783,22	Чай фруктовый	200			11	65,6
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>516</b>	<b>18,42</b>	<b>16,23</b>	<b>82,74</b>	<b>569,9</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53</b>	<b>235,5</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>766</b>	<b>20,92</b>	<b>17,73</b>	<b>135,7</b>	<b>805,4</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	75	1,86	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06		12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,27	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>22,05</b>	<b>22,39</b>	<b>106,1</b>	<b>714,2</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53</b>	<b>235,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1807</b>	<b>45,47</b>	<b>41,62</b>	<b>294,8</b>	<b>1755,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
037,04	Огурцы соленые	50	0,8	0,05	0,65	8,2
492,04	Плов из птицы	200	14,8	18,7	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	200/5			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,11	115,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>19,32</b>	<b>19,14</b>	<b>76,11</b>	<b>514,2</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>734</b>	<b>21,87</b>	<b>20,64</b>	<b>113,3</b>	<b>688,2</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,48	12,95	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	<b>22,34</b>	<b>23,2</b>	<b>97,02</b>	<b>857,86</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>174</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1762</b>	<b>46,76</b>	<b>45,34</b>	<b>247,5</b>	<b>1720,06</b>

Итого за период	21015	540,5	520,7	3129	20672,45
Среднее значение за период	1751,25	45,04	43,39	260,7	1722,70417

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

