

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

генеральный директор

 Д.А. Затонский

2023 г.

Согласовано:

Директор
МОАУ «СОШ № 10»

 Л.А. Швалина

2023 г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

7-18 лет

Идентификационный номер 173/23/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	6,72	8,09	30,27	220,8	0,52	1,07	0,04	0,72	153,17	196,42	54,79	1,25
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	47	5,01	2,13	23,03	129,3	0,05			0,52	9,4	30,55	6,58	0,52
Итого за Завтрак		712	15	14,72	80,94	684,8	1,02	21,3	0,56	2,18	219,02	279,91	91,57	7,71
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
11 122,22	Салат "Столичный"	70	4,88	6	3,98	105,5	0,05	4,55	0,11	0,26	14,34	21,39	16,28	1,16
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	8,8	4,84	5,16	99,4	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	160	4,57	11,11	30,99	249	0,07	3,87		0,33	24,55	91,08	37,21	0,83
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,86	0,78	11,45	51,6	0,05	0,01			5,84		8,4	0,56
Итого за Обед		774	24,54	27,85	104,28	779,3	1	26,72	1,28	1,32	130,41	313,02	123,82	5,99
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			44,54	45,57	261,22	1815,1	2,02	48,22	2,84	3,5	377,69	609,41	228,27	15,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,23	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6	0,01	0,42		0,1	5,72	8,74	2,07	0,15
92,08	Рагу из овощей	140	2,72	6,74	19,66	150,1	0,21	33,74	0,85	0,29	44,88	71,31	56,04	1,19
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	46	4,91	2,08	22,54	126,5	0,05			0,51	9,2	29,9	6,44	0,51
Итого за Завтрак		504	19,77	18,74	77,57	556,1	0,41	34,76	3,67	0,91	83,68	148,9	79,52	3,42
Завтрак2														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Обед														
1,08	Винегрет овощной	90	1,57	9,04	8,61	122,1	0,05	8,84		0,15	29,12	41,59	28,42	0,79
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
271,23	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6	0,01	0,42		0,1	5,72	8,74	2,07	0,15
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
92,08	Рагу из овощей	170	3,3	8,18	23,87	182,3	0,26	40,97	1,03	0,35	54,5	86,59	68,05	1,44
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,75	1,16	16,93	76,3	0,07	0,01			8,64		12,41	0,83
Итого за Обед		799	22,79	27,13	105,58	744,9	1,01	60,61	1,38	1,11	151,25	225,45	161,43	5,23
Полдник														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за день			43,48	46,07	221,15	1462,4	1,42	95,57	6,05	2,02	263,43	390,83	253,75	10,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	70	8,74	4,87	2,79	90	0,32	3,22	0,04	0,07	18,27	9,56	14,29	0,85
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	37	3,95	1,68	18,13	101,8	0,04			0,41	7,4	24,05	5,18	0,41
Итого за Завтрак		507	18,81	12,87	79,99	509,4	1,01	3,82	0,58	14,62	126,86	171,32	48,12	3,75
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
Итого за Завтрак2		234	2,55	3,33	20	120,2	0,03	0,1	4,24	1,19	23,99	38,84	13,24	1,53
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	0,9	4,5	7,65	74,7	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4	0,68
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8	0,07	19,6	0,72	0,12	33,41	47,92	28,19	0,7
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	90	11,24	6,26	3,59	115,7	0,41	4,14	0,05	0,09	23,49	12,29	18,37	1,09
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2	0,47		0,02	10,53	21,86	63,35	11,79	1,19
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,7	0,01	3,36	0,01	0,06	12,31	3,49	4,41	0,74
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,19	0,92	13,45	60,6	0,05	0,01			6,86		9,86	0,66
Итого за Обед		758	22,23	20,69	99,14	660,5	1,08	31,3	0,8	11,36	134,76	188,76	107,96	5,29
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
Итого за Полдник		234	2,55	3,33	20	120,2	0,03	0,1	4,24	1,19	23,99	38,84	13,24	1,53
Итого за день			46,14	40,22	219,13	1410,3	2,15	35,32	9,86	28,36	309,6	437,76	182,56	12,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	90	7,84	7,25	0,01	117,7	0,27	1,8	0,02	0,19	16,79	94,77	13,55	1,23	
83,01	Сложный овощной гарнир	210	3,93	6,51	36,35	219,6	0,23	36,08		0,5	33,98	121,3	114,6	1,85	
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9	
108,13	Хлеб пшеничный.	39	4,16	1,77	19,11	107,3	0,04			0,43	7,8	25,35	5,46	0,43	
Итого за Завтрак		544	16,48	16,69	72,84	526,7	0,54	40,69	0,52	1,15	83,03	256,49	142,28	4,45	
Завтрак2															
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87	
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7									
Итого за Завтрак2		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87	
Обед															
2,08	Салат "Витаминный"	90	0,61	5,47	0,01	76,6	0,03	24,57	1,08	4,12	30,09	26,87	16,52	0,82	
153,03	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3	0,11	12,46		0,22	24,37	63,91	45,61	1,16	
202,08	Тефтели из говядины с рисом в соусе	90	7,9	7,04	7,45	124,8	0,36	2,7	0,02	0,07	20,24	22,7	7,26	0,34	
83,01	Сложный овощной гарнир	160	2,99	4,96	27,7	167,3	0,18	27,49		0,38	25,89	92,42	87,31	1,41	
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65	
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22	
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22	0,69	
Итого за Обед		788	18,91	19,79	91,49	700,6	0,79	67,23	1,1	5,01	137,14	244,7	180,15	5,29	
Полдник															
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87	
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7									
Итого за Полдник		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87	
Итого за день				36,31	36,68	202,33	1388,7	1,33	108,12	2,62	6,16	248,67	517,67	335,23	11,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
406,03	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7	0,15	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
Итого за Завтрак		501	16,92	16,15	65,86	604	0,67	17,25	0,05	1,11	123,61	195,75	69,19	2,49
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	5,62	3,6	1,33	60,2	0,05	2,1	0,11	0,26	8,93	18,87	8,86	1,06
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1	0,34	13,78	0,02	0,18	35,7	53,03	37,78	1,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
406,03	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,35	1	10,78	60,5	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08	0,24
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		742	24,75	19,32	107,25	689,6	0,62	27,51	0,16	1,03	144,06	244	133,22	5,16
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			46,67	38,47	249,11	1644,6	1,29	44,96	1,21	2,14	295,93	456,23	215,29	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	90	8,5	4,36	6,48	99,4	0,02	1		0,13	10,48	14	3,4	0,24
241,08	Картофельное пюре	170	3,69	6,37	29,51	190,1	0,71	28,83	0,03	0,37	52,93	109,6	87,11	1,36
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	29	3,09	1,31	14,21	79,8	0,03			0,32	5,8	18,85	4,06	0,32
Итого за Завтрак		519	16	13,25	71,21	469,1	0,87	30,83	0,54	0,85	85,58	152,34	102,32	2,84
Завтрак2														
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		235	0,51	0,11	14,15	61,5		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	0,9	4,5	7,65	74,7	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4	0,68
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	83,5	0,09	11,47		0,19	23,98	57,69	48,03	1,02
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	100	9,92	5,09	7,56	115,9	0,02	1,17		0,15	12,23	16,34	3,96	0,28
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,7	0,84	33,92	0,04	0,44	62,27	128,95	102,48	1,6
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,7	0,71	10,46	47,1	0,04	0,01			5,33		7,67	0,51
Итого за Обед		832	22,92	22,85	116,06	741,7	1,19	51,88	0,71	1,51	168,19	284,34	215,28	4,92
Полдник														
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		235	0,51	0,11	14,15	61,5		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
Итого за день			39,94	36,32	215,57	1333,8	2,06	86,91	2,25	2,38	286,07	455,36	331,6	9,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102,01	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	3,5	4	22,3	139,2	0,43	0,77	0,04	0,27	101,52	118,89	28,33	0,57
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	35	3,73	1,59	17,15	96,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
Итого за Завтрак		590	8,12	5,59	67,06	391,7	0,53	20,87	0,54	1,06	154,57	171,88	57,63	6,2
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	70	1,89	6,3	10,5	106,3	0,01	5,99		0,21	30,73	32,61	21,36	1,06
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	23,76	17,6	25,56	355,7	0,2	26,75		0,48	33,24	187,79	85,27	2,73
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22	0,69
Итого за Обед		739	31,84	33,8	93,49	793,8	0,3	34,04		0,95	101,56	243,7	128,23	4,89
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			44,96	42,39	236,55	1536,5	0,83	55,11	1,54	2,01	284,39	432,06	198,74	12,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214,03	Рагу из птицы	220	11,13	6,23	21,82	187,9	0,21	28,83	0,02	0,37	39,58	94,6	91,36	2,14
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,99	1,27	13,72	77	0,03			0,31	5,6	18,2	3,92	0,31
Итого за Завтрак		503	16,67	9,01	88,69	501,2	0,24	30,93	0,52	0,69	61,43	122,14	102,28	3,35
Завтрак2														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Обед														
59,17	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	6,04	6,04	75,1	0,03	3,75		0,21	21,2	27,75	18,85	0,7
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,01	15,4	97,1	0,37	13,4	0,02	0,23	27,26	59,28	43,65	0,82
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	11,53	11,41	37,44	297,3	0,83	35,66	0,04	0,94	32,35	110,26	130,19	2,21
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23	0,05
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,88	1,22	13,23	74,3	0,03			0,3	5,4	17,55	3,78	0,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед		737	20,46	24,49	112,61	733	1,36	61,77	0,06	1,71	144,78	258,48	229,65	5,22
Полдник														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за день			38,05	33,7	239,3	1395,6	1,6	92,9	1,58	2,4	234,71	397,1	344,73	10,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	110	10,06	5,53	5,9	113,6	0,41		0,06	0,19	17,53	146,6	18,64	1,98
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	170	6,41	6,15	35,51	223,1	0,74		0,02	0,66	26,52	236,65	159,12	5,33
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	36	3,84	1,63	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		516	20,57	14,42	76,06	512,3	1,3	1	0,59	1,28	67,42	416,54	190,55	8,6
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
90,02	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	80	0,85	0,14	0,01	31,9	0,06	3,8		1,34	48,23	62,2	43,8	1,06
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	7,55	4,15	4,43	85,2	0,31		0,05	0,14	13,15	109,95	13,98	1,49
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	210	0,69		0,02	0,62	24,96	222,73	149,76	5,01
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,35	0,99	14,44	65	0,06	0,01			7,37		10,59	0,71
Итого за Обед		780	21,8	16,13	90,77	652,4	1,59	22,68	0,53	3,62	180,01	478,35	270,32	10,12
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			47,37	33,55	242,83	1515,7	2,89	23,88	2,12	4,9	275,69	911,37	473,75	20,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,04	3,06	0,01	65	0,06	9,05		1,44	12,01	32,65	27,23	0,52
132,08	Омлет натуральный	150	15,56	19,76		251,4	0,62	0,43	281,29	0,81	125,78	258,36	20,38	2,94
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	36	3,84	1,63	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		504	23,59	28,45	48,21	586,3	0,86	10,08	284,11	2,66	168,87	353,36	67,62	5,43
Завтрак2														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Обед														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,1	15,08		2,4	20,02	54,42	45,38	0,87
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
189,08	Котлета из говядины	60	10,76	8,99	7,88	155,6	0,02	0,6		0,12	9,74	11,4	4,12	0,3
331,01	Соус сливочно-томатный	30	1,39	2,7	5,1	50,2	0,23	4,39	0,02	0,15	28,18	24,74	7,66	0,27
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,19	0,92	13,45	60,6	0,05	0,01			6,86		9,86	0,66
Итого за Обед		812	28,48	28,42	111,65	861,4	1,01	32,26	1,02	4,01	177,14	403,55	164,97	5,96
Полдник														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		230	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за день			52,99	57,07	197,86	1609,1	1,87	42,54	286,13	6,67	374,51	773,39	245,39	13,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1	0,04	3,26		0,26	25,38	37,38	25,2	0,53
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	170	8,5	5,67	34	221	0,28	5,34	0,05	6,91	94,06	92,91	22,63	1,5
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	36	3,84	1,63	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		515	15,64	14,14	92,74	559,1	0,39	10,7	4,29	8,77	152,75	193,63	66,67	4,04
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	90	0,9	4,5	7,65	74,7	0,05	4,19		0,33	32,63	48,06	32,4	0,68
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,7	0,35	19,4	0,5	0,16	31,12	42,88	33,15	0,67
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	210	10,5	7	42	273	0,35	6,59	0,06	8,54	116,19	114,77	27,96	1,85
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1,13	12,25	68,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22	0,69
Итого за Обед		753	19,78	18,06	113,54	684,2	0,84	30,28	0,56	9,31	201,84	221,97	109,36	4,21
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			40,42	35,2	282,28	1594,3	1,23	41,18	5,85	18,08	382,85	432,08	188,91	9,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа ОВЗ январь 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: Школа ОВЗ январь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8	0,03	60,05	3	0,1	49,89	31,38	16,12	0,62
443,04	Плов из говядины	170	18,7	4,25	33,15	245,7	0,11	4,01		6,98	26,91	243,99	51,47	2,83
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	49	5,23	2,22	24,01	134,8	0,05			0,54	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		519	25,73	11,47	79,56	522,3	0,19	64,16	3,5	7,62	100,85	315,46	80,85	4,86
Завтрак2														
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		235	0,51	0,11	14,15	61,5		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
Обед														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	90	1,62	4,5	6,66	73,6	0,03	54,05	2,7	0,09	44,9	28,24	14,51	0,56
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
443,04	Плов из говядины	230	25,3	5,75	44,85	332,4	0,14	5,42		9,45	36,4	330,11	69,64	3,83
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	22	2,35	1	10,78	60,5	0,02			0,24	4,4	14,3	3,08	0,24
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,27	0,95	13,94	62,8	0,06	0,01			7,11		10,22	0,69
Итого за Обед		770	33,42	20,46	105,23	726,8	0,3	68,68	2,7	9,81	149,3	418,29	123,76	5,86
Полдник														
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		235	0,51	0,11	14,15	61,5		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
Итого за день			60,17	32,15	213,09	1372,1	0,49	137,04	7,2	17,45	282,45	752,43	218,61	12,48
Итого за период			541,04	477,39	2780,42	18078,2	19,18	811,75	329,25	96,07	3615,99	6565,69	3216,83	147,02
Среднее значение за период			45,1	39,8	231,7	1506,5	1,6	67,6	27,4	8	301,3	547,1	268,1	12,3

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10", Швалина Лариса
Анатолевна, Директор
06.02.2023 07:46 (MSK), Сертификат 4C1F9B17403D33DC2B50E370899394D9