

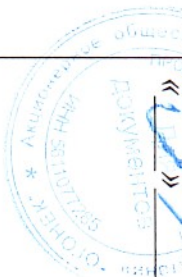
Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Замонский

« 11 » _____ 2024г.

Документ №



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 10»

Л.А. Шестина

« 11 » _____ 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 01.09.2024г.**

7-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,12	Бутерброд с маслом (батон	5/20	1,59	4,23	0,01	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	6,67	6,72	41,67	253,8
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
Итого за Завтрак		589	13,58	13,41	88,81	565,7
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		234	2,55	3,3	40,2	201,8
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,6
108,17	Суп картофельный с клецками 200/23.	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,35	21,78	103,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,32	86,9
Итого за Обед		845	41,55	24,88	138,63	945,4
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		234	2,55	3,3	40,2	201,8
Итого за день			60,23	44,89	307,84	1914,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк)	30/170	11,53	8,66	23,33	225,6
4 618,2	Печенье Овсяное	60	3,24	4,14	23,79	145,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42	3,19	0,34	20,79	98,7
Итого за Завтрак		502	17,98	13,14	75,47	500,1
Завтрак2						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29	128
Обед						
24,04	Салат "Полонынский"	60	0,68	6,03	2,71	68,2
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,5	15,74	95,4
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом (д.с)	150	4,88	3,75	32,06	181,4
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,34	9,52	50,7
Итого за Обед		758	21,14	17,78	107,35	707,9
Полдник						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29	128
Итого за день			43,52	31,72	240,82	1464

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Помидоры свежие	65	0,57	0,13	2,53	11,7
542,22	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	170	9,52	12,24	46,75	343,4
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,27	110,5
Итого за Завтрак		579	22,88	19,78	94,24	652,6
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	10,49	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		764	26,74	26,73	108,86	807,6
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день			54,72	49,51	277,5	1808,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	4,8	26,08	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,26	115,2
Итого за Завтрак		509	18,71	14,7	69,07	478,5
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	30	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		230	2,55	6,46	23,8	163,2
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	200	2,08	5,27	13,32	100,1
298,12	Голубцы ленивые	160	14,28	8,97	12,28	187
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		721	23,38	22,14	90,9	650,3
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	30	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		230	2,55	6,46	23,8	163,2
Итого за день			47,19	49,76	207,57	1455,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Огурцы свежие (порция)	40	0,32		1,2	6,1
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	6,27	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	65,8
Итого за Завтрак		508	15,85	10,86	75,8	464,5
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	53	235,5
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	1,99	1,82	13,44	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		684	27,41	24,31	72,72	627,3
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53	235,5
Итого за день			48,26	38,17	254,52	1562,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Помидоры свежие	55	0,48	0,11	2,14	9,9
492,04	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Завтрак		500	18,77	13,44	73,29	494,7
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
Итого за Обед		738	19,59	26,67	93,58	700,4
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день			43,46	43,11	241,27	1543,1

Итого за период		585,14	518,07	149,12	19889,8
Среднее значение за период		48,8	43,2	262,4	1657,5
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,8	15,1	85,3	552,4
Завтрак2		2,5	2	36,7	175,5
Обед		26	24	103,8	754
Полдник		2,5	2	36,7	175,5
Ужин					
Ужин2					

Составил _____

Москалева Т.Н



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: понедельник
Неделя: 1

зон: 01.01-12.31 (Все)

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	1,5	0,58	22,78	101,9
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	200/5	7,73	7,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко (вит)	160	0,64		18,08	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	180	2,79	2,25	18,8	106,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		611	14,64	10,33	110,1	591,3
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		803	27,69	27,85	120,18	860,9
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5
Итого за день			47,33	41,18	306,28	1803,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
Итого за Завтрак		505	18,01	22,38	85,69	622,9
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Обед						
13,12	Салат из свежих огурцов	70	0,53	4,2	2	47,9
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	5,06	8,51	86,3
275,08	Котлеты по-хлыновски	60	10,5	13,65	4,5	181,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	170	5,56	8,49	35,94	242,3
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		786	23,18	33,13	90,59	872,2
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день			46,29	58,51	250,68	1843,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
271,08	Биточек домашний	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,42	123,7
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		501	14,79	20,71	68,98	519,3
Завтрак2						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29	128
Обед						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,89	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		742	31,6	19,63	102,02	719,1
Полдник						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29	128
Итого за день			50,79	41,14	229	1494,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК	220	11	7,33	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		508	17,65	11,06	110,93	614,7
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,91	5,99	4,96	77,4
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	4,52	5,18	103,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,18	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		780	23,57	20,1	101,7	683,1
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5
Итого за день			46,22	34,16	288,63	1648,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (сент 2024)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ ОВЗ (сент :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
555,22	Чиполлетти из говядины	90	9,3	6,11	10,24	131,1
510,04	Каша гречневая	170	4,9	5,67	27,09	179
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,6
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
Итого за Завтрак		533	22,75	14,6	96,41	605,3
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,41	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		775	24,52	23,87	100,57	708,3
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день			52,37	41,47	271,38	1661,6