

Утверждаю
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« 10 » 65658058818 2023г.

Согласовано
Директор
МОАУ «Гимназия №1»
О.В. Денисова
« 10 » 2023г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-18 лет

Идентификационный номер 184/23/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	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														
11 122,03	Салат "Столичный"	70	5,09	10,9	3,79	133,6	0,05	4,03	0,11	0,26	14,34	19,5	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.	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.	25	2,03	0,85	12,45	56,1	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Итого за Обед		782	25,56	33,09	108,03	828,4	1,01	26,2	1,28	1,39	132,12	315,03	125,39	6,11
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			45,56	50,81	264,97	1864,2	2,03	47,7	2,84	3,57	379,4	611,42	229,84	15,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 2023

№ рец.	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	Са	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
590,03	Сушки	20	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		220	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Обед														
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
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 с соусом томатным	90	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	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		809	22,96	28,13	106,54	758,4	1,02	61,59	1,38	1,13	154,48	230,07	164,59	5,32
Полдник														
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
590,03	Сушки	20	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		220	0,46	0,1	19	80,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за день			43,65	47,07	222,11	1475,9	1,43	96,55	6,05	2,04	266,66	395,45	256,91	10,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	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														
62,13	Салат из моркови припущенной с курагой без сахара	70	1,04	0,08	0,01	33,6	0,04	3,58		0,57	27,1	45,14	31,42	0,64
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.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		730	21,69	15,99	87,52	600,9	1,06	30,69	0,8	11,59	127,25	185,19	104,28	5,07
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			45,6	35,52	207,51	1350,7	2,13	34,71	9,86	28,59	302,09	434,19	178,88	11,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тфтели из говядины с рисом	60	7,84	7,25	0,01	117,7	0,27	1,8	0,02	0,19	16,79	94,77	13,55	1,23
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3		0,71		0,02	8,21	5,73	1,67	0,04
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														
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,5	0,01	3,5		0,07	16,1	16,8	9,8	0,42
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	Тфтели из говядины с рисом	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.	24	1,94	0,82	11,95	53,8	0,05	0,01			6,1		8,76	0,59
Итого за Обед		764	19,93	14,19	90,4	626,5	0,76	46,16	0,02	0,96	122,14	234,63	171,97	4,79
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			37,33	31,08	201,24	1314,6	1,3	87,05	1,54	2,11	233,67	507,6	327,05	10,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 2023

№ рец.	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	Са	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.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		500	16,81	16,11	65,37	601,2	0,67	17,25	0,05	1,1	123,41	195,1	69,05	2,48
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	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			46,56	38,43	248,62	1641,8	1,29	44,96	1,21	2,13	295,73	455,58	215,15	9,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа ОВЗ март 2023

№ рец.	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	Са	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														
63,13	Салат из моркови припущенной	75	1	6,33	11,66	107,5	0,05	3,86		0,31	30,19	44,36	29,9	0,64
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	70	9,92	5,09	7,56	115,9	0,02	1,17		0,15	12,23	16,34	3,96	0,28
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
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.	24	1,94	0,82	11,95	53,8	0,05	0,01			6,1		8,76	0,59
Итого за Обед		820	23,26	24,79	121,56	781,2	1,2	51,55	0,71	1,49	166,52	280,64	213,87	4,96
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			40,28	38,26	221,07	1373,3	2,07	86,58	2,25	2,36	284,4	451,66	330,19	9,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	3,94	7,16	10,26	121,2	0,38	0,16	0,05	0,4	105	67,95	7,25	0,31
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	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
34 475,02	Какао с молоком сгущенным	200	2,41	2,3	11,2	77,4	0,02	0,2	0,13	0,02	75,07	70	25,7	0,92
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		618	13,64	14,73	80,08	508,4	0,92	21,13	0,22	1,4	319,19	297,04	83,2	6,51
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
590,03	Сушки	20	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Завтрак2		220	0,46	0,1	4	20,7		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	65	1,76	5,85	9,75	98,7	0,01	5,56		0,2	28,54	30,28	19,83	0,99
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.	23	1,86	0,78	11,45	51,6	0,05	0,01			5,84		8,4	0,56
Итого за Обед		729	31,3	33,18	90,25	775	0,29	33,61		0,94	98,1	241,37	124,88	4,69
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
590,03	Сушки	20	0,46	0,1	4	20,7								
Итого за Полдник		220	0,46	0,1	4	20,7		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			45,86	48,11	178,33	1324,8	1,21	54,94	1,22	2,34	445,55	554,89	220,96	12,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа ОБЗ март 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОБЗ март 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	Са	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														
44,12	Салат из моркови припущенной, яблок с черносливом	60	0,83	3,12	0,01	73,1	0,03	3,77		1,72	22,64	34,99	29,07	0,9
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	30	0,5	1,15	2,22	21,3		0,71		0,02	8,21	5,73	1,67	0,04
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.	19	2,03	0,86	9,31	52,3	0,02			0,21	3,8	12,35	2,66	0,21
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		709	18,81	20,49	96,94	679,5	1,33	61,55	0,06	3,12	139,34	258,61	234,54	5,07
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			36,4	29,7	223,63	1342,1	1,57	92,68	1,58	3,81	229,27	397,23	349,62	10,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	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														
90,21	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	100	1,06	0,17	0,01	39,9	0,07	4,75		1,68	60,29	77,75	54,75	1,33
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.	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.	31	2,51	1,05	15,44	69,5	0,06	0,01			7,87		11,32	0,76
Итого за Обед		803	22,28	16,27	92,26	667,6	1,6	23,63	0,53	3,97	192,77	494,55	282,14	10,45
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			47,85	33,69	244,32	1530,9	2,9	24,83	2,12	5,25	288,45	927,57	485,57	20,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	65	1,29	3,3	9,5	72,9	0,06	9,8		0,12	11,81	35,06	29,43	0,55
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.	35	3,73	1,59	17,15	96,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
Итого за Завтрак		508	23,73	28,65	57,21	591,5	0,86	10,83	284,11	1,33	168,47	355,12	69,68	5,45
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														
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	5,07	14,62	112,1	0,09	15,08		0,19	18,17	53,94	45,27	0,84
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	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
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.	29	2,35	0,99	14,44	65	0,06	0,01			7,37		10,59	0,71
Итого за Обед		819	29,28	28,5	129,69	881,2	1,01	32,26	1,02	1,89	177,37	408,19	166,69	6,07
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			53,93	57,35	224,9	1634,1	1,87	43,29	286,13	3,22	374,34	779,79	249,17	13,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ март 2023

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,2	Винегрет овощной	75	1,31	7,53	7,18	101,7	0,05	7,37		0,13	24,26	34,66	23,69	0,66
1,1	Курица тушеная	80	3,18	1,75	0,04	170,1	0,19	31,36		1,02	19,66	92,55	90,9	1,49
689,18	Спагетти отварные с маслом.	150	6,08	7,21	0,04	240,8	0,73	1,69	0,04	7,96	21,17	51,62	11,04	1,01
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.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		574	16,37	21,19	57,11	776,1	1,03	42,52	4,28	10,64	97,2	238,27	143,63	5,1
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														
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6	0,06	9,82		0,17	32,35	46,21	31,58	0,88
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
1,1	Курица тушеная	100	3,98	2,19	0,05	212,6	0,24	39,2		1,27	24,58	115,69	113,62	1,86
689,18	Спагетти отварные с маслом.	160	6,48	7,69	0,04	256,8	0,78	1,8	0,04	8,49	22,58	55,06	11,78	1,08
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.	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		808	20,04	26,26	71,1	927,7	1,51	70,32	0,54	10,31	131,53	272,85	205,28	5,44
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			41,41	50,45	204,21	2054,8	2,54	113,04	5,82	20,95	256,99	527,6	361,79	12,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа ОВЗ март 2023

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа ОВЗ март 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 037,01	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
406,03	Плов из филе птицы	225	12,27	9,2	42,95	303,8	0,11	3,66	0,02	0,35	39,49	118,23	52,82	1,55
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		565	19,34	11,01	78,85	490,2	0,17	8,76	0,52	0,89	84,74	176,47	78,82	3,46
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														
1 037,01	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
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
492,04	Плов из филе птицы	200	24,73	18,81	0,04	420,4	0,19	7,28	0,05	6,6	53,15	150,85	77,38	2,69
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.	35	3,73	1,59	17,15	96,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	3,16	1,33	19,42	87,5	0,08	0,01			9,91		14,24	0,96
Итого за Обед		774	36,3	29,99	66,91	818,1	0,38	21,49	0,05	7,12	149,55	243,24	136,83	5,18
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			56,66	41,22	174,06	1431,3	0,55	34,45	1,57	8,03	266,59	438,39	229,65	10,4
Итого за период			541,09	501,69	2614,97	18338,5	20,89	760,78	322,19	84,4	3623,14	6481,37	3434,78	147,17
Среднее значение за период			45,1	41,8	217,9	1528,2	1,7	63,4	26,8	7	301,9	540,1	286,2	12,3

Составил технолог _____ О.А. Филатова

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский

М.П.