

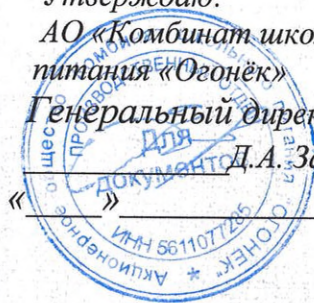
Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «Гимназия №1»

О.В. Денисова

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 01.03.2024г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 263/24/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Какао с молоком	190	1,8	2,5	16,68	96,42
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,44	17,65	85,8
Итого за Завтрак		682	15	15	86	534
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	35	163,35
Обед						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	170	4,85	11,81	32,92	257,37
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		777	23	29	109	791
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	35	163,5
Итого за день			43	47	265	1651,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

Неделя: 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						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,54	10,64	13,72	196,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,08	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		525	20	20	82	590
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	68	0,91	5,73	10,57	97,49
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,54	10,64	13,72	196,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		763	24	27	108	768
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			27,4	49	249,6	1630

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11 156,03	Плов из свинины	224	15,02	18,29	19	299,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	2,43	0,6	19,56	92,37
Итого за Завтрак		529	20	20	87	608
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		234	2,55	6,46	23,8	163,2
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,54	3,88	6,86	68,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	235	15,75	18,46	27,79	340,3
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	190	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		750	23	27	96	720
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		234	2,55	6,46	23,8	163,2
Итого за день			48,1	59,92	230,6	1654,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая	160	6,04	5,79	33,42	209,95
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,04
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
Итого за Завтрак		517	19	20	72	548
Завтрак2						
590,03	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						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	6,7	81,3
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая	150	5,66	5,43	31,33	196,83
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	58,25
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,26	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,54	0,18	11,27	46,8
Итого за Обед		742	22	26	99	719
Полдник						
590,03	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			45,4	46,8	229	1523

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,39	177,96
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	13,8	123,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
Итого за Завтрак		526	20	20	79	580
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	35	163,5
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,52	4,68	8,96	96,04
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,39	177,96
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,45	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		778	26	23	112	761
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	35	163,5
Итого за день			51	46	261	1668

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

Неделя: 1

№ 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						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	8,19	9,45	147,83
225,08	Рис припущенный	190	5,53	7,13	39,84	245,65
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
Итого за Завтрак		515	18	17	74	518
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Завтрак2		235	2,6	1,51	37,35	174,8
Обед						
19,06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11,5	9	10,53	169,12
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,39	0,25	15,19	72,57
Итого за Обед		861	27	27	118	822
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Полдник		235	2,6	1,51	37,35	174,8
Итого за день			50,2	47,02	266,7	1689,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
112,16	Яблоко	190	0,76		21,47	88,92
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
Итого за Завтрак		646	16	17	83	551
Завтрак2						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	14	68
Обед						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,61	17,6	44,47	418,72
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,37	14,79	71,93
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
Итого за Обед		742	28	26	99	749
Полдник						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	14	68
Итого за день			48,4	43,8	210	1436

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,51	91,45
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,35	9,2	84,22
Итого за Завтрак		573	18	20	87	600
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	70	4,28	5,46	10,46	108,1
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	11,71	10,24	7,04	167,16
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	155	5,85	5,61	32,37	203,37
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,74	60,85
Итого за Обед		786	28	25	103	750
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			49,4	47	249,6	1622

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71,23/265,	Митболы с соусом	75	8,35	6,16	5,67	111,52
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	17,13	84,22
Итого за Завтрак		526	18	20	87	597
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						
63,13	Салат из моркови припущенной	65	0,87	5,48	10,11	93,24
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
271,23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	11,78	158,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,92	0,19	12,25	58,39
Итого за Обед		770	22	27	106	756
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			45	50	269	1528,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	175	5,49	8,37	33,16	229,93
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
Итого за Завтрак		522	18	18	73	529
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,12	8,8	42,36
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	185	5,8	8,85	35,04	243,01
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	20,92	89
108,13	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		837	27	29	123	859
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			48,4	49	255,6	1660

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	165	3,59	6,18	28,64	184,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,13	88,22
Итого за Завтрак		508	18	18	65	495
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						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	175	3,8	6,56	30,38	195,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	2,08	0,22	20,23	91,22
Итого за Обед		805	24	27	105	755
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	48	246	1601

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23,06	Салат из свеклы отварной	77	1,24	6,42	7,91	94,38
443,04	Плов из говядины	180	14,71	11,7	35,1	304,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,5	0,55	21,94	106,71
Итого за Завтрак		503	19	19	80	566
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8	76
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Завтрак2		225	1,75	1,01	29,95	136,8
Обед						
23,06	Салат из свеклы отварной	93	1,5	5,75	9,55	95,95
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,79	14,96	44,85	389,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		768	26	29	105	788
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Полдник		225	1,75	1,01	29,95	136,8
Итого за день			48,5	50,02	244,9	1627,6
Итого за период			551,8	583,6	2977	19291,95
Среднее значение за период			45,98	48,63	248,1	1601

Составил технолог _____ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский
М.П.