



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 160/22/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	3,9	7,16	0,02	151,1	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.	49	5,23	2,22	24,01	134,8	0,05			0,54	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		714	10,6	9,98	69,64	520,1	0,65	21,25	0,54	2,32	215,12	259,86	89,9	7,41
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Завтрак2		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
11 122,22	Салат "Столичный"	80	5,58	6,86	4,54	120,5	0,06	5,2	0,12	0,3	16,39	24,44	18,61	1,32
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	95	9,02	5,76	6,83	115,3	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	233,5	0,07	3,63		0,31	23,02	85,39	34,88	0,78
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		767	24,75	27,76	101,57	771,1	0,98	26,98	1,29	1,33	130,07	310,1	122,86	6,04
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			42,11	51,52	239,61	1622	1,63	48,43	2,83	3,65	373,45	586,44	225,64	15,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
271,23	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5	0,01	0,35		0,09	4,77	7,28	1,73	0,13
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
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.	32	3,41	1,45	15,68	88	0,04			0,35	6,4	20,8	4,48	0,35
Итого за Завтрак		510	17,35	18,57	74,12	531,7	0,45	41,92	3,85	0,8	89,55	153,62	89,23	3,49
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														
32,22	Салат с солёным огурцом и луком	60	1,04	3,06	0,01	65	0,06	9,05		1,44	12,01	32,65	27,23	0,52
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	160	3,1	7,7	22,46	171,5	0,25	38,56	0,97	0,33	51,3	81,49	64,04	1,35
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.	25	2,03	0,85	12,45	56,1	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Итого за Обед		750	21,34	20,36	91,09	656,8	0,99	58,41	1,32	2,38	128,65	211,41	152,95	4,65
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			39,61	39,13	203,21	1349,9	1,44	100,53	6,17	3,18	246,7	381,51	254,98	9,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	60	7,49	4,17	2,39	77,1	0,27	2,76	0,03	0,06	15,66	8,19	12,25	0,73
227,08	Макаронные 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.	54	5,76	2,45	26,46	148,5	0,06			0,59	10,8	35,1	7,56	0,59
Итого за Завтрак		514	19,37	12,94	87,92	543,2	0,98	3,36	0,57	14,79	127,65	181	48,46	3,81
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	60	0,6	3	5,1	49,8	0,04	2,79		0,22	21,75	32,04	21,6	0,45
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
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	90	21	17,25	4,35	256,7	0,47	4,49	0,05	0,11	25,07	14,34	18,21	1,05
227,08	Макаронные 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.	23	1,86	0,78	11,45	51,6	0,05	0,01			5,84		8,4	0,56
Итого за Обед		724	31,36	30,04	95,35	767,6	1,13	30,25	0,8	11,27	124,44	174,79	95,54	4,92
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			55,83	49,64	223,27	1551,2	2,17	33,81	9,85	28,44	300,07	433,47	170,48	11,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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	8,34	8,4	2,23	139,2	0,27	1,8	0,02	0,19	16,79	94,77	13,55	1,23
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,2	0,2	30,92		0,43	29,12	103,97	98,23	1,58
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
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		514	15,92	15,76	62,65	475,3	0,51	35,53	0,52	1,08	78,07	239,16	125,91	4,16
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														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1,08	3	4,44	49,1	0,02	36,03	1,8	0,06	29,93	18,83	9,67	0,37
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 с соусом	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.	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.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		757	19,48	17,36	95,37	674,5	0,77	78,69	1,82	1,03	136,35	241,21	171,36	4,72
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			36,32	33,32	196,02	1311,2	1,28	114,42	3,34	2,11	242,92	496,85	310,07	10,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
406,03	Плов из филе птицы	210	11,45	8,59	40,09	283,5	0,11	3,42	0,02	0,32	36,86	110,35	49,3	1,45
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.	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	16,28	12,57	89,76	534	0,32	17,04	0,03	1,39	120,76	179,55	67,13	2,28
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Завтрак2		245	3,38	6,89	34,2	165,4		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	1,54	5,07	0,01	51,9	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	210	11,45	8,59	40,09	283,5	0,11	3,42	0,02	0,32	36,86	110,35	49,3	1,45
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.	24	2,56	1,09	11,76	66	0,03			0,26	4,8	15,6	3,36	0,26
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,78	0,75	10,96	49,3	0,04	0,01			5,59		8,03	0,54
Итого за Обед		726	23,41	20,86	87,11	620,4	0,61	27,35	0,16	1,03	140,68	240,05	128,23	4,91
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			46,45	47,21	245,27	1485,2	0,93	44,59	1,19	2,42	289,7	436,08	208,24	8,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	80	7,35	4,75	7,41	101,9	0,02	0,84		0,11	8,74	11,67	2,83	0,2
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
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	56	5,98	2,54	27,44	154	0,06			0,62	11,2	36,4	7,84	0,62
Итого за Завтрак		536	17,68	14,78	84,57	539,6	1,03	35,76	0,55	1,2	98,58	186,91	120,9	3,34
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														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
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	90	8,76	5,47	8,49	118,5	0,02	1		0,13	10,48	14	3,4	0,24
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3	0,76	30,53	0,04	0,4	56,04	116,05	92,23	1,44
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.	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.	27	2,19	0,92	13,45	60,6	0,05	0,01			6,86		9,86	0,66
Итого за Обед		832	23,14	22,72	122,21	763,1	1,15	48,78	0,71	1,65	168,16	283,54	212,22	5,1
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			41,74	37,7	244,78	1464,1	2,18	84,74	2,26	2,85	295,24	486,93	345,92	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3	0,03	0,16	0,03	0,37	103,8	67	7,1	0,3
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
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,01	82,6		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		635	13,64	9,8	89,62	541,2	0,58	21,03	0,57	1,59	261,47	248,63	66,83	6,67
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Завтрак2		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	60	1,62	5,4	9	91,1	0,01	5,14		0,18	26,34	27,95	18,31	0,91
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	200	21,6	16	23,24	323,4	0,18	24,32		0,44	30,22	170,72	77,52	2,48
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		0,03	101,8		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
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.	31	2,51	1,05	15,44	69,5	0,06	0,01			7,87		11,32	0,76
Итого за Обед		726	31,26	32,04	71,26	786,1	0,3	30,76		1,04	97,71	231,07	120,49	4,72
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			51,66	55,62	229,28	1658,1	0,88	51,99	1,57	2,63	387,44	496,18	200,2	13,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
214,03	Рагу из птицы	200	10,12	5,67	19,83	170,8	0,19	26,21	0,02	0,33	35,98	86	83,06	1,94
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
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		504	17,9	9,4	91,99	521,9	0,24	28,31	0,52	0,88	61,93	127,19	96,92	3,36
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	80	0,86	8,06	8,06	100,1	0,04	5		0,28	28,26	37	25,13	0,94
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.	33	3,52	1,49	16,17	90,8	0,04			0,36	6,6	21,45	4,62	0,36
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		743	20,33	26,06	111,85	745	1,36	62,78	0,06	1,83	147,76	269,72	232,56	5,26
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			39,15	35,66	241,84	1428,3	1,6	91,29	1,58	2,71	238,19	413,39	342,28	10,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
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.	48	5,12	2,17	23,52	132	0,05			0,53	9,6	31,2	6,72	0,53
Итого за Завтрак		528	20,97	14,64	83,29	544,2	1,3	1	0,58	1,43	69,19	419,94	199,26	8,79
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Завтрак2		245	3,38	6,89	34,2	165,4			0,1	0,5	14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,18	10,21	0,01	137,6	0,03	38,6	1,8	4,51	36,97	22,41	12,21	0,98
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	7,81	5,26	6,44	104,3	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.	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.	24	1,94	0,82	11,95	53,8	0,05	0,01			6,1		8,76	0,59
Итого за Обед		799	22,15	26,21	90,24	757,9	1,56	57,48	2,33	6,84	168,28	441,16	237,46	9,97
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	34,2	165,4			0,1	0,5	14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			49,88	54,63	241,93	1632,9	2,86	58,68	3,91	8,27	265,73	877,58	449,6	20,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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	80	1,39	4,08	0,01	86,7	0,08	12,07		1,92	16,01	43,53	36,31	0,69
132,08	Омлет натуральный с маслом	150/5	13	10	3	154	0,72	0,43	0,38	0,81	71,97	59,46	20,47	2,97
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.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		543	22,88	20,35	58,07	549,1	1	13,1	3,2	3,29	121,86	174,44	78,75	5,78
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														
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,03	6,3	75	0,02	5,59		0,07	23,28	24,47	11,03	0,83
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 с соусом сливочно-томатным	90	12,15	11,69	12,98	205,8	0,02	0,6		0,12	9,74	11,4	4,12	0,3
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,8	0,07	2,15		0,6	38,9	173,43	28,96	1,15
116,1	Отвар шиповника с сахаром	180	0,54		22,14	90,7	0,02	0,2	0,59	0,13	21,87	16,2	14,58	0,5
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		724	27,02	26,92	110,12	779,6	0,93	22,32	0,95	1,55	170,7	337,11	123,94	5,69
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			50,82	47,47	206,19	1490,1	1,93	35,62	5,15	4,84	321,06	528,03	215,49	13,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
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	160	8	5,33	32	208	0,27	5,02	0,04	6,51	88,52	87,45	21,3	1,41
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
294,1	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
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		515	16,21	14,25	90,64	553,6	0,39	10,38	4,28	8,48	149,11	194,67	66,74	4,04
Завтрак2														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Завтрак2		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	80	0,8	4	6,8	66,4	0,05	3,72		0,3	29	42,72	28,8	0,6
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	200	10	6,67	40	260	0,33	6,28	0,05	8,13	110,65	109,31	26,63	1,76
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.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
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		737	19,63	17,43	112,65	674,4	0,81	29,5	0,55	8,92	193,42	214,42	104,77	4,06
Полдник														
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	34,2	165,4		0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
Итого за день			42,6	45,46	271,69	1558,8	1,2	40,08	5,83	17,4	370,79	425,57	184,39	9,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа ОВЗ ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-18 лет

№ 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														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8	97,4	0,03	60,05	3	0,1	59,37	33,26	16,72	0,7
443,04	Плов из говядины	150	16,5	3,75	29,25	216,8	0,09	3,54		6,16	23,74	215,29	45,42	2,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	61	6,51	2,76	29,89	167,8	0,07			0,67	12,2	39,65	8,54	0,67
Итого за Завтрак		511	24,81	13,51	80,94	542	0,19	63,69	3,5	6,93	109,56	296,44	77,08	4,74
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														
25,04	Салат "Степной".	70	1,66	3,56	8,68	73,4	0,06	8,63		0,13	16,74	36,66	25,82	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	200	22	5	39	289	0,13	4,72		8,22	31,65	287,05	60,55	3,33
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.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
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		729	31,09	19,17	105,82	707,4	0,33	22,56		8,71	118,25	388,85	127,47	5,47
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			56,82	32,88	224,76	1410,8	0,52	86,45	4,5	15,64	256,31	701,77	217,35	11,95
Итого за период			552,99	530,24	2767,85	17962,6	18,62	790,63	48,18	94,14	3587,6	6263,8	3124,64	145,08
Среднее значение за период			46,1	44,2	230,7	1496,9	1,6	65,9	4	7,8	299	522	260,4	12,1

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.