

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
генеральный директор  
Д.А. Атонский  
2023г.



Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор  
МБОУ «СОШ № 49»  
В.В. Милов  
2023г.



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 02.10.2023г.**

**7-18 лет**

*Идентификационный номер 248/23/ОВЗ*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшенная 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	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	2	2,5	14,53	88,62
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99	102,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>709</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>543</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
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	150	4,28	10,42	29,05	227,1
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>752</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>103</b>	<b>749</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,61</b>	<b>44,9</b>	<b>295,74</b>	<b>1732,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	90	10,38	9,57	12,35	177,05
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
590,03	Сушки	15	1,32	0,24	8,4	41,04
783,22	Чай фруктовый	210	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	30	4,03	0,64	25,28	123
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>572</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	1,14	0,12	7,35	35,04
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	90	10,38	9,57	12,35	177,05
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>687</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27</b>	<b>24,19</b>	<b>223,95</b>	<b>1213,2</b>

Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Среднее меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рецепт: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
11 156,03	Плов из свинины	220	14,75	17,86	18,67	294,42
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.	41	3,12	0,49	19,56	95,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>516</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>606</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>6,46</b>	<b>23,8</b>	<b>163,2</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	10,24	92,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,09	18,86	27,67	344,78
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,2	0,15	21,72	89,03
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>776</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>743</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>6,46</b>	<b>23,8</b>	<b>163,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,72</b>	<b>79,86</b>	<b>300,31</b>	<b>2111,3</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
238,23	Запеканка из творога с морковью	150	17,88	14,45	37,52	351,65
112,16	Яблоко	173	0,72		20,34	84,24
300,08	Чай с сахаром	180			13,5	54
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>524</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>539</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,95
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	208,88
129,08	Гороховое пюре	160	11,43	4,67	42,45	257,55
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>113</b>	<b>801</b>
<b>Полдник</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,29</b>	<b>35,76</b>	<b>251,39</b>	<b>1667,2</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Завтрак**

204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	29,67	182,99
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	75
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,72	0,59	23,37	113,67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>564</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>576</b>

**Завтрак2**

589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>

**Обед**

11 116	Салат "Фасолинка"	60	2,76	13,81	5,96	159,17
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	Голубцы ленивые	90	8,91	4,66	7,39	107,14
241,08	Картофельное пюре.	150	3,26	5,62	37,04	211,78
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>764</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>121</b>	<b>835</b>

**Полдник**

589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,06</b>	<b>49,12</b>	<b>285,29</b>	<b>1790,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,42	0,54	21,47	104,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>559</b>
<b>Завтрак2</b>						
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>235</b>	<b>2,6</b>	<b>1,51</b>	<b>37,35</b>	<b>174,8</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	87	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	6,92	10,53	150,4
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	51,93	298,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>799</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>2,6</b>	<b>1,51</b>	<b>37,35</b>	<b>174,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,68</b>	<b>43,16</b>	<b>286,39</b>	<b>1779,7</b>

## Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,61
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,31	12,4	60,31
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>641</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>560</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
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	210	19,68	16,8	42,45	399,72
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>96</b>	<b>725</b>
<b>Полдник</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,03</b>	<b>38,57</b>	<b>163,86</b>	<b>1360,8</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	5,72	180,88
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.	56	4,33	0,68	22,19	112,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>581</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>601</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
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.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>735</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,97</b>	<b>49,62</b>	<b>294,42</b>	<b>1833,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,23	Митболы	55	8,24	5,43	4,41	99,47
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.	36	3,04	0,48	17,08	84,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>86</b>	<b>586</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	77	1,02	4,06	6,26	65,66
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	10,78	154,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>96</b>	<b>701</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,9</b>	<b>37,43</b>	<b>253,2</b>	<b>1504,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОБЗ (окт. 2023)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ ОБЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	155	5,02	9,19	33,36	236,23
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	54	3,95	0,62	24,8	120,58
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>509</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>547</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,95
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
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	160	5,02	9,19	33,36	236,23
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,77	0,29	17,64	84,25
<b>Итого за Обед</b>		<b>779</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>839</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,96</b>	<b>62,56</b>	<b>268,94</b>	<b>1811,6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Вариант: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,78
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>494</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	60	0,48		1,8	9,12
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	14,74	13,28	8,13	211
241,08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	37,04	211,78
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,76
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	2,08	0,22	20,23	91,22
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>687</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,65</b>	<b>41,77</b>	<b>216,72</b>	<b>1396,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	80	1,44	4	5,92	65,44
443,04	Плов из говядины	175	15,25	11,38	34,13	299,94
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>530</b>
<b>Завтрак2</b>						
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
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>225</b>	<b>1,75</b>	<b>1,01</b>	<b>29,95</b>	<b>136,8</b>
<b>Обед</b>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	220	24,2	5,5	42,9	317,9
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>103</b>	<b>714</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>1,75</b>	<b>1,01</b>	<b>29,95</b>	<b>136,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,31</b>	<b>30,22</b>	<b>239,83</b>	<b>1457,1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>565,18</b>	<b>537,16</b>	<b>1080,04</b>	<b>19658,4</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>47,1</b>	<b>44,8</b>	<b>256,7</b>	<b>1638,2</b>

Составил ведущий технолог

О.А. Филатова

утвердил генеральный директор

Д.А. Затонский

