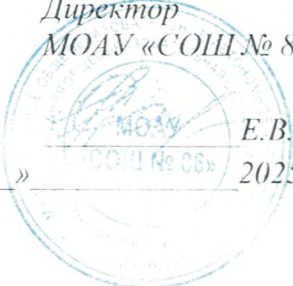


Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
\_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.  
Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:  
Директор  
МОАУ «СОШ № 86»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Сапулова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.



## **АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 04.04.2025 г.**

**7-11 лет**

*Идентификационный номер 86/25/овз7-11*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№реп.	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>						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	7,28	12,8	33,3	279,4
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	190	3,7	2,57	15,1	75,05
108,13	Хлеб пшеничный	20,87	3,8	0,16	6,12	48,51
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590,87</b>	15,5	15,53	74,86	487,16
<b>Завтрак2</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>236,1</b>	0,35	0,36	25,8	106,8
<b>Обед</b>						
54,12	Икра морковная	60	2,46	6,85	6,3	65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,66	5,3	6,7	119,3
595,22	Наггетсы куриные	90	11,3	6,8	8,55	135,6
227,08	Макароны отварные с маслом	150	4,1	4,31	39	201,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	190	0,42	0,02	26,37	107,4
108,13	Хлеб пшеничный	27,82	2,65	0,65	13,59	75,79
<b>Итого за Обед</b>		<b>717,82</b>	23,59	23,93	100,51	704,69
<b>Полдник</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>236,1</b>	0,35	0,36	25,8	106,8
<b>Итого за день</b>			39,79	40,18	226,97	1405,45

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№реца.	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>						
271,07	Шницель домашний	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,95	7,85	23,15	180,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60,56	4,64	0,49	22,87	143,51
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,56</b>	<b>16,07</b>	<b>16,19</b>	<b>79,42</b>	<b>543,31</b>
<b>Завтрак2</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>207</b>	<b>2,12</b>	<b>4,54</b>	<b>29,76</b>	<b>168,4</b>
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	70	4,52	5,36	8,06	103,34
45,08	Суп гороховый	200	5,87	3,11	13,9	131,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	1,2	0,19	7,51	33,5
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	190	5	8,96	34,07	228,63
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,01		14,99	60,67
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	26,9	1,76	0,32	16,37	72,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>776,9</b>	<b>25,84</b>	<b>25,79</b>	<b>113,3</b>	<b>789,53</b>
<b>Полдник</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>197</b>	<b>2,07</b>	<b>4,54</b>	<b>28,75</b>	<b>164,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,1</b>	<b>51,06</b>	<b>251,23</b>	<b>1665,34</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 Все

Неделя: 1

Возраст:

№реп.	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>						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	170	5,17	7,7	37,6	209,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	36,09	2,71	0,29	17,55	83,81
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>513,09</b>	<b>19,01</b>	<b>16,39</b>	<b>77,73</b>	<b>530,21</b>
<b>Завтрак2</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>236,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>25,8</b>	<b>106,8</b>
<b>Обед</b>						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	70	0,52	4,68	6,36	67,43
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5,17	6,79	33,2	184,59
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	26,34	2,98	0,21	14,86	79,74
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	21,62	1,53	0,26	12,36	52,89
<b>Итого за Обед</b>		<b>757,96</b>	<b>23,58</b>	<b>23,83</b>	<b>100,79</b>	<b>705,05</b>
<b>Полдник</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>236,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>25,8</b>	<b>106,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,29</b>	<b>40,94</b>	<b>230,12</b>	<b>1448,86</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№реп.	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>						
271,07	Биточек домашний	90	11,3	10,8	9,65	202,7
227,08	Макароны отварные с маслом	186	4,75	4,74	43,43	233,32
294,08	Чай с лимоном	206	0,05	0,01	15,22	61,09
108,13	Хлеб пшеничный	20,2	1,53	0,17	9,92	47,41
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502,2</b>	<b>17,63</b>	<b>15,72</b>	<b>78,22</b>	<b>544,52</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,43	5,4	14,6	92,3
271,07	Биточек домашний	90	11,3	10,8	9,65	202,7
227,08	Макароны отварные с маслом	150	3,83	3,83	35	188,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	20,56	2,56	0,17	10,19	48,2
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	23,41	2,55	0,28	7,96	42,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>723,97</b>	<b>23,53</b>	<b>26,56</b>	<b>100,56</b>	<b>727,64</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,16</b>	<b>43,34</b>	<b>239,58</b>	<b>1540,96</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№реп.	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>						
444,04	Плов из свинины	220	12,78	15,71	19,9	276,36
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	30,78	2,37	0,25	15,31	73,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508,78</b>	<b>18,28</b>	<b>19,96</b>	<b>73,21</b>	<b>549,99</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>217</b>	<b>1,3</b>	<b>1,67</b>	<b>20,09</b>	<b>101,3</b>
<b>Обед</b>						
30 08	Салат "Степной"	60	2,01	4,02	9,26	82,2
134 13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
444 04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
274 08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	48,99	2,73	0,39	24,18	115,51
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	36,23	2,01	0,43	12,31	65,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>775,22</b>	<b>24,79</b>	<b>24,44</b>	<b>114,32</b>	<b>803,03</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>197</b>	<b>1,3</b>	<b>1,67</b>	<b>19,34</b>	<b>98,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,67</b>	<b>47,74</b>	<b>226,96</b>	<b>1552,52</b>



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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№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>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	215	12,9	13,3	24,07	307,72
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	53,11	4,06	0,42	17,22	98,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502,11</b>	<b>19,53</b>	<b>17,04</b>	<b>81,98</b>	<b>584,31</b>
<b>Завтрак2</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>236,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>25,8</b>	<b>106,8</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	70	1,93	5,9	13,9	112
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	230	13,8	14,2	25,8	329,19
346	Напиток лимонный	190	0,17	0,02	14,82	60,13
108,13	Хлеб пшеничный	25,5	1,97	0,21	13,4	60,97
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>755,5</b>	<b>24,21</b>	<b>25,79</b>	<b>101,12</b>	<b>741,69</b>
<b>Полдник</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>236,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>25,8</b>	<b>106,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,44</b>	<b>43,55</b>	<b>234,7</b>	<b>1539,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст:

№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>						
258,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	205	8,5	12,1	23	282,7
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	180	4,28	2,88	24	135,72
108,13	Хлеб пшеничный	24,83	1,99	0,63	10,41	58,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>609,83</b>	<b>15,57</b>	<b>15,61</b>	<b>80,01</b>	<b>570,82</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>214</b>	<b>2,57</b>	<b>3,32</b>	<b>31,94</b>	<b>169,1</b>
<b>Обед</b>						
33,12	Салат из свеклы	80	0,97	3,59	6,16	60,9
108,17	Суп картофельный с клецками	223	0,97	2,1	7,11	51,3
523,22	Бифштекс по домашнему с соусом томатным	100	5,02	13,6	9,06	160,78
130,08	Гороховое пюре	180	12,1	4,5	38,6	241,72
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	39,87	3,03	0,32	12,44	93,86
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	15,4	90,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>872,87</b>	<b>25,83</b>	<b>24,73</b>	<b>116,54</b>	<b>812,06</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>214</b>	<b>2,57</b>	<b>3,32</b>	<b>31,94</b>	<b>169,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,54</b>	<b>46,98</b>	<b>260,43</b>	<b>1721,08</b>



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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст:

№реп.	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	120	11,5	9,11	9,82	173,8
660,22	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	200	3,77	6,47	29,17	242,22
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	37,73	2,89	0,3	18,74	70,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>574,73</b>	19,33	20,42	83,3	591,3
<b>Завтрак2</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>241,1</b>	0,4	0,37	25,95	107,6
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	80	3,65	8,16	17,73	109,6
67,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	14,7	73,5
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,5	9,11	9,82	173,8
660,22	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	200	3,77	6,47	29,17	242,22
282,08	Компот из свежих яблок	190	0,02		14,24	57,6
108,13	Хлеб пшеничный	40	2,99	0,31	19,38	92,63
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,65	1,89	0,34	11,27	51,86
<b>Итого за Обед</b>		<b>858,65</b>	26,28	28,25	116,31	801,21
<b>Полдник</b>						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>241,1</b>	0,4	0,37	25,95	107,6
<b>Итого за день</b>			46,41	49,41	251,51	1607,71

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст:

№реп.	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>						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	170	5,17	7,7	37,6	209,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	41,04	3,08	0,32	19,95	95,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518,04</b>	19,38	16,42	80,13	541,7
<b>Завтрак2</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>217</b>	1,17	4,54	25,57	147,8
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
62,12	Суп с вермишелью	200	4,26	4,29	21,4	99,3
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	1,56	6,79	33,2	184,59
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	37,87	2,85	0,3	18,47	88,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	42,47	2,77	0,5	12,1	76
<b>Итого за Обед</b>		<b>760,34</b>	23,82	23,67	117,74	756,39
<b>Полдник</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>217</b>	1,17	4,54	25,57	147,8
<b>Итого за день</b>			<b>45,54</b>	<b>49,17</b>	<b>249,01</b>	<b>1593,69</b>



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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст:

№реп.	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>						
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,01	Картофельное пюре	175	4,61	9,16	30,51	210,58
300,08	Чай с сахаром	195			14,63	58,5
108,13	Хлеб пшеничный	46,4	3,5	0,37	17,52	109,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506,4</b>	<b>15,59</b>	<b>17,38</b>	<b>81,06</b>	<b>538,33</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Обед</b>						
112	Винегрет овощной	60	1,08	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	100,1
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,95	7,85	23,15	180,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	32,41	3,52	0,46	13,49	75,83
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,76	0,42	11,9	63,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>767,54</b>	<b>23,87</b>	<b>25,82</b>	<b>117,25</b>	<b>773,53</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,46</b>	<b>44,26</b>	<b>259,11</b>	<b>1580,66</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст:

№реп.	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>						
444,04	Плов из свинины	210	12,2	15	19	263,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	49,65	3,82	0,4	24,7	117,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>517,65</b>	<b>19,15</b>	<b>19,4</b>	<b>81,7</b>	<b>582,25</b>
<b>Завтрак2</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>217</b>	<b>1,17</b>	<b>4,54</b>	<b>10,57</b>	<b>87,8</b>
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	70	3,2	7,14	10,8	95,9
23,12	Суп гречневый с овощами	200	3,89	3,82	23,4	137,6
444,04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,39	2,24	0,41	12,2	61,5
108,13	Хлеб пшеничный	38,82	3,01	0,31	19,5	93,22
<b>Итого за Обед</b>		<b>773,21</b>	<b>25,84</b>	<b>28,08</b>	<b>112,9</b>	<b>778,14</b>
<b>Полдник</b>						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>217</b>	<b>1,17</b>	<b>4,54</b>	<b>10,57</b>	<b>87,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,33</b>	<b>56,56</b>	<b>215,74</b>	<b>1535,99</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (7-11) апрель 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№реца.	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>						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	170	6,6	9,27	30,86	264,96
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	37,83	2,87	0,65	18,62	88,92
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502,83</b>	<b>19,35</b>	<b>16,66</b>	<b>67,12</b>	<b>550,58</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,9	88,58
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	160	6,22	8,73	29,05	249,38
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный	30,11	2,31	0,24	14,98	64,56
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>760,11</b>	<b>26,26</b>	<b>23,86</b>	<b>112,44</b>	<b>802,62</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>30,4</b>	<b>134,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,61</b>	<b>41,58</b>	<b>240,36</b>	<b>1622</b>
<b>Итого за период</b>			<b>543,34</b>	<b>555</b>	<b>2885,72</b>	<b>18813,9</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,278</b>	<b>46,23</b>	<b>240,477</b>	<b>1567,82</b>
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>						
Завтрак			15,6	15,6	78,23	15,6
Завтрак2			1,32	1,80	26,04	125,47
Обед			24,79	25,40	110,32	766,30
Полдник			1,14	1,76	23,36	113,65
Ужин						
Ужин2						

Составил \_\_\_\_\_ Москалева Т.Н.

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.