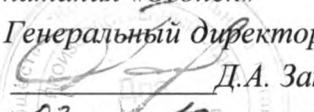


Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

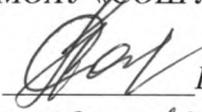

Д.А. Затонский
« 03 » 10 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»


Е.В. Сапкулова
« 03 » 10 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 03.10.2024г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 269/ОВЗ/24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: понедельник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	2	1	18	102
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	205	9	12	19	218
112,16	Яблоко	160	1		18	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,25	15,35	72,9
Итого за Завтрак		636	17,5	15,9	83,5	586,4
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,2
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	53,1	235,7
итого		886	20	17,4	137	822,1
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,96	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
595,22	Наггетсы куриные с томатным соусом	110	7,26	4,04	16,3	191,3
510,04	Каша гречневая	160	8,06	11,62	34,7	316,5
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,33		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,6	0,47	13,3	70,6
Итого за обед:		799	22,5	24,7	117	840,6
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15,2	59,9
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53,2	235,4
Итого за день		1935	45	43,5	307	1898,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: вторник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Заст: Меню СОШ ОВ

№ 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						
209,08	Шницель припущенный из птицы (м.р) с соусом томатным	90	9,36	11,1	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	165	3,86	4,2	20,9	149,5
300,08	Чай с сахаром	195			14,9	59,3
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	36	2,74	0,3	17,7	84,6
Итого за Завтрак		506	18,2	16	74,5	538,4
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,9
Итого за Завтрак2		241	2,75	3,1	40,5	203,8
итого		747	20,9	19,1	115	742,2
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	17	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08		12	60
209,08	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	5,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,9	154
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	185	0,21		25,9	104,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	10	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,45	13	68,8
Итого за Обед		778	22	22,9	117	808,8
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,8
Итого за Полдник		241	2,75	3,1	40,5	203,7
Итого за день		1019	24,8	26	157	1012,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: среда

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Заст: Меню СОШ ОВ

№ 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						
444,04	Плов из свинины	215	12	17,1	11,2	466
783,22	Чай фруктовый	190			10	62,3
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,4	24,2	115,8
Итого за Завтрак		504	18,2	19	83,4	819,6
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,1
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,3	174,1
итого		734	20,8	20,5	121	993,7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,9	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,9	20	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,2	65,2
Итого за Обед		734	22,6	22,6	110	937,4
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,3	174
Итого за день		1698	45,9	44,6	268	2105,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: четверг

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,9	97,9
271,08	Тефтели «Нежные» с соусом томатным	90	11	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	4,23	3	18,2	123,7
294,08	Чай с лимоном	203			15	60,4
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,8	65,9
Итого за Завтрак		501	19,3	19,4	74,9	523,7
Завтрак2						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15,4	60,1
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29,4	128,1
итого		721	21,5	19,8	104	651,8
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,2	16,8	122
271,08	Тефтели «Нежные» с томатным соусом	90	7,11	7,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	200	5	4	24,1	165,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,7	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,53	14,28	76,02
1109		882	22,8	23,9	117	795,92
Полдник						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15,1	60,2
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29,1	128,2
Итого за день		1823	46,5	44,1	250	1575,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: пятница

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	212	10,8	13	42,4	275,6
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	198			14,5	59,4
108,13	Хлеб пшеничный.	57	4,33	0,46	28	134
Итого за Завтрак		501	17,9	16,6	110	610,9
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				3
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	178,5
итого		751	20,4	18,1	148	789,4
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,1	13,4	96,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	240	12,2	14,7	48	317,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,2	20,5	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,3	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
Итого за Обед		742	24,5	24,7	112	705,3
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				3
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	178,5
Итого за день		1743	47,4	44,2	298	1673,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: суббота

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,2	10,8	293,5
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
Итого за Завтрак		525	20	20,4	68,6	616,3
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		755	22,5	21,9	106	790,3
Обед						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,6	11,4	26,3	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,1	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	22,6	23,5	96,1	863,06
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,2
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174,2
Итого за день		1794	47,7	46,9	239	1827,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: понедельник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
1,12	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	205	7,9	9,84	23,3	262,2
112,16	Яблоко	150	0,9		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
Итого за Завтрак		600	15,6	16,6	83,1	588,2
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		234	2,75	3,1	40,2	201,9
Итого за завтрак		834	18,3	19,7	123	790,1
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,12	5,6	7,11	83,2
108,05	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	13	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	7,37	10,1	11,2	233,9
129,08	Гороховое пюре	190	5,78	3,55	11,7	139,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,04	28	105
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,2	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
Итого за Обед		854	22,3	23	104	822
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		234	2,75	3,1	40,2	201,9
Итого за день		1922	43,4	45,8	268	1814

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: вторник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Заст: Меню СОШ ОВ

№ 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						
259,07	Жаркое по-домашнему	213	12,28	12,2	24,85	240,3
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	198			10,4	64,9
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,3	72,9
Итого за Завтрак		500	17,8	16,5	73,5	518,6
Завтрак2						
590,13	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
Итого за завтрак		720	20	16,9	103	646,6
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	2,5	7,5	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,59	13,7	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,1	7,09	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,1	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
Итого за Обед		784	22,6	22,3	115	753,8
Полдник						
590,13	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		1724	44,7	39,5	247	1528,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: среда

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
217,08	Фрикадельки из кур	70	8,99	8,27	1,01	173,3
331,07	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,48	14,2
510,04	Каша гречневая	160	4,96	6,52	12	89,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	200/7			15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,3	72,9
Итого за Завтрак		538	19,1	17,3	83,1	587,2
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		768	21,7	18,8	120	761,2
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	75	0,75	1,75	6,28	32,4
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	1,02	2,93	10,1	52,3
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	100	4,9	5,42	2,23	106,5
510,04	Каша гречневая	170	7,5	12,3	36,8	336,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	48	3,65	0,38	23,6	112,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,63	17,7	94,12
Итого за Обед		896	22,3	23,5	117	819,22
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день		1894	46,6	43,8	274	1754,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: четверг

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ ОВ

№ 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						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,1	11,5	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	169	3,95	4,31	34,5	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,5
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,9	61,1
Итого за Завтрак		515	17	16	67,1	468,3
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	51	4,67	4,65	38	269,77
294,08	Чай с лимоном	200			14,78	59,3
Итого за Завтрак2		251	4,67	4,65	52,7	329,07
Итого за завтрак		766	21,7	20,7	120	797,37
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,7	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,9	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		877	22,8	23,7	106	740,55
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	51	4,67	4,65	38	269,77
294,08	Чай с лимоном	200			14,78	59,3
Итого за Полдник		251	4,67	4,65	52,7	329,07
Итого за день		1894	49,2	49	279	1866,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: пятница

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Заст: Меню СОШ ОВ

№ 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						
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	9,57	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	171	4,82	4,96	34	225,6
783,22	Чай фруктовый	200			11	65,6
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак		516	18,4	16,2	82,7	569,9
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	53	235,5
Итого за завтрак		766	20,9	17,7	136	805,4
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	75	1,86	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,4	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06		12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,3	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	22,1	22,4	106	714,2
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53	235,5
Итого за день		1807	45,5	41,6	295	1755,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024)

День: суббота

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Заст: Меню СОШ ОВ

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	50	0,8	0,05	0,65	8,2
492,04	Плов из птицы	200	14,8	18,7	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	200/5			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,1	115,2
Итого за Завтрак		504	19,3	19,1	76,1	514,2
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		734	21,9	20,6	113	688,2
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,5	13	41,6	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		798	22,3	23,2	97	857,86
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день		1762	46,8	45,3	248	1720,06

Итого за период	21015	533	514	3129	20531,35
Среднее значение за период	1751,25	44,4	42,9	261	1710,9458

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.