

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Замонский
« 15/09/2023г. »



Согласовано:

Директор
МОАУ «СОШ № 41»



Г.И. Кургаева

« 15/09/2023г. »

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2023г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 239/23/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)

№ 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						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/5	8,4	9,21	37,83	267,8
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,3
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	63	4,79	0,76	30,05	134,2
Итого за Завтрак		788	14,7	10,57	114,62	640,9
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						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,09	10,9	3,79	133,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	95	8,93	5,76	6,73	114,5
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	233,5
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,77	0,18	11,27	55,4
Итого за Обед		759	23,6	30,57	101,26	778,6
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			43,3	44,14	291,88	1770,5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: вторник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 1****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,23	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6
92,08	Рагу из овощей	160	3,1	7,7	22,46	171,5
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	68,2
Итого за Завтрак		510	17,67	18	73,09	519,2
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						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	4,06	11,7	89,7
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
271,23	Митболы с соусом томатным	100	10,7	8,01	7,56	144,9
92,08	Рагу из овощей	170	3,3	8,18	23,87	182,3
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	60,3
Итого за Обед		790	23,39	22,17	104,67	713,7
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			45,46	40,97	235,76	1488,9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: среда****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	60	14	11,5	2,9	171,1
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7
108,13	Хлеб пшеничный.	51	3,88	0,61	24,33	108,6
Итого за Завтрак		511	24	18,43	86,3	597,3
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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	90	21	17,25	4,35	256,7
291,13	Макароны отварные	160	7,04	6,17	0,04	264,3
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	49
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	57,8
Итого за Обед		767	34,51	31,65	64,12	857,1
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			63,61	63	198,02	1780,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: четверг****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 1****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	100	9,65	9,61	8,22	157,97
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,2
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,41	16,22	72,4
Итого за Завтрак		519	15,65	15,61	65,75	460
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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
Обед						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,2
153,03	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
202,08	Тефтели из говядины с рисом	90	7,9	7,04	7,45	124,8
1,09	Картофель по- деревенски	150	4,35	5,37	35,46	207,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,35	13,83	61,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	65,1
Итого за Обед		766	20,8	16,94	107,74	730,5
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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			41,55	35,55	247,89	1538,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: пятница****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 1****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ 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	18	78
406,03	Плов из филе птицы	200	10,91	8,18	38,18	270
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99	93,7
Итого за Завтрак		504	15,13	11,01	90,71	512,4
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						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	65	6,09	3,9	1,44	65,2
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16
406,03	Плов из филе птицы	200	10,91	8,18	38,18	270
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	57,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	65,1
Итого за Обед		729	23,48	17,32	103,93	662,4
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			43,61	31,33	270,64	1525,8

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ 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 томатным	90	8,76	5,47	8,49	118,23
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,7
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		540	16,81	13,55	81,94	507,8
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	85	0,85	4,25	7,23	70,6
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	83,5
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	110	11,5	6,92	10,5	150,7
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	74,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	69,9
Итого за Обед		839	24,7	21,56	123,29	770,5
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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			46,71	38,13	279,93	1627,9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	88,3
102,08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,11	6,87	34	229,7
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,3
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,26	0,67	26,71	119,3
Итого за Завтрак		701	15,21	11,07	99,66	598,2
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						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	70	1,89	6,3	10,5	106,3
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
271,28	Говядина тушеная с картофелем	270	29,16	21,6	31,37	436,5
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		0,03	101,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	74,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,77	0,29	17,64	86,8
Итого за Обед		811	38,28	36,61	82,64	910
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			57,89	48,48	210,3	1644,2

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: вторник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ 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						
214,03	Рагу из птицы	190	9,62	5,38	18,84	162,3
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
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	117,2
Итого за Завтрак		500	16,35	7,55	93,23	495,8
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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
Обед						
59,17	Салат из моркови с яблоками	85	0,92	8,56	8,56	106,4
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,5
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	11,53	11,41	37,44	297,3
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,74	62,7
Итого за Обед		753	19,68	25,16	112,18	739,9
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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			41,13	35,71	279,81	1583,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: среда****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ 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						
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,47
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	7,24	41,77	262,4
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,13	80,9
Итого за Завтрак		538	19,4	13,64	81,95	518,4
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						
2,08	Салат "Витаминный"	110	1,3	11,23	0,01	151,4
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
209,07	Шницель припущенный из птицы	90	7,71	5,25	6,32	103,4
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	170	6,41	6,15	35,51	223,1
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	53,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	69,9
Итого за Обед		824	22,06	26,16	94,15	784,5
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			46,46	42,8	252,1	1653,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: четверг****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ 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						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	4,21	9,98	84,2
132,08	Омлет натуральный с маслом	180/5	8,36	18,47		212
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Завтрак		573	16,9	27,28	64,39	573,6
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,03	6,3	75
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	100	13,5	13,2	15,8	235,6
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,8
116,1	Отвар шиповника с сахаром	180	0,79	0,18	28,73	119,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	79,5
Итого за Обед		738	28,82	27,83	121,25	852,9
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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			50,82	58,11	260,04	1774,5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 11)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: пятница****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	160	11,55	10,65	35,33	283,1
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	95,9
Итого за Завтрак		514	18,27	21,16	96,7	641,1
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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	85	0,85	4,25	7,23	70,6
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,7
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	14,44	13,31	44,16	353,9
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	79,5
Итого за Обед		748	23,55	22,66	119,57	772,8
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			46,82	46,82	292,27	1764,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)****День: суббота****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа сентябрь 2023 (ОВЗ)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	105	1,89	7,35	7,14	102,3
443,04	Плов из говядины	210	23,1	5,25	40,95	303,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	95,9
Итого за Завтрак		560	28,41	13,14	84,56	561,7
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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						
25,04	Салат "Степной".	70	1,66	3,56	8,68	73,4
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
443,05	Плов из говядины	220	24,48	13,37	0,04	396,7
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,16	0,22	13,72	67,5
Итого за Обед		748	32,46	25,77	65,75	799
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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			66,07	41,93	225,01	1710,3
Итого за период			593,43	526,97	8043,6	19863,9
Среднее значение за период			49,5	43,9	253,6	1655,3

Составил ведущий технолог _____ О. А. Филатова

Утвердил генеральный директор _____ Д. А. Затонский

М.П.