

Утверждено
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« 2024г.



Согласовано
Директор
МОАУ «ООЦ № 55»
С.Л. Видай
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 09.01.2024г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 263/24/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь, 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь, 2024)

№ 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	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.	47	3,57	0,56	21,42	105
Итого за Завтрак		712	15,68	14,95	87,14	545,83
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	35	163,35
Обед						
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	160	4,57	9,51	29,38	221,39
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.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		763	22,79	26,79	103,3	745,59
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	35	163,5
Итого за день			43,47	44,74	260,5	1618,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	10,54	10,64	13,72	192,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,03	0,64	25,28	123
Итого за Завтрак		525	20	20	84	593
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,66
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
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	10,54	10,64	13,72	192,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		775	23	25	104	732
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			26,4	47	247,6	1597

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11 156,03	Плов из свинины	224	14,02	18,29	19	296,69
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	22,85	112
Итого за Завтрак		529	20	20	87	613
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						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	11,24	96,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,02	18,59	24,35	328,79
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,77	0,18	11,27	53,78
Итого за Обед		784	23,24	28,54	96,01	733,86
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			48,34	61,46	230,6	1673,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	13,96	11,82	210,48
237,13	Каша гречневая	160	5,29	5,04	33,67	201,2
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,04
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,49	0,56	22,42	108,68
Итого за Завтрак		516	18	20	72,92	540,4
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						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	11,72	204,88
129,08	Гороховое пюре	180	12,28	5,25	47,75	287,37
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		808	16,08	27,92	122,9	856,48
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			38,48	48,72	253,9	1652,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	90	8,93	8,98	3,31	129,78
227,08	Макароны отварные с маслом.	190	5,44	4,18	33,39	192,94
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,45	23,8	163,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,65	0,42	11,86	61,82
Итого за Завтрак		548	19,57	20,03	87,36	608,08
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	35	163,5
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,26	111,3
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	Гуляш из филе кур	90	8,93	8,98	3,31	129,78
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	4,58	3,52	28,12	162,48
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,16	0,22	13,72	65,5
Итого за Обед		786	25,69	23,08	113,6	764,92
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	35	163,5
Итого за день			50,26	46,11	271	1700

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83
225,08	Рис припущенный	190	5,52	9,09	39,84	263,25
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,37	14,79	71,89
Итого за Завтрак		521	18,4	16,9	64,08	531,62
Завтрак2						
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
Итого за Завтрак2		235	2,6	1,51	37,35	174,8
Обед						
19,06	Салат Здоровье	90	1,93	5,69	8,74	93,89
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	9,57	41,93	277,13
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,46	0,26	15,68	74,9
Итого за Обед		860	26,45	27,16	117,4	819,64
Полдник						
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
Итого за Полдник		235	2,6	1,51	37,35	174,8
Итого за день			50,05	47,08	256,1	1700,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь. 2024)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь. 2024)

№ 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	88,25
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	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	50,98
Итого за Завтрак		657	16,01	17,31	84,44	557,59
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						
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	220	17,96	15,84	46,46	400,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	77,18
Итого за Обед		744	25,94	24,61	102,6	735,49
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			46,35	42,72	215	1429,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,03	6,29	188,99
227,08	Макароны отварные.	180	4,2	5,46	25,64	168,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,27	0,35	9,2	49,03
Итого за Завтрак		575	18	21	86	611
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
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	120	11,09	10,26	7,68	167,42
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,78	33,34	209,54
636,02	Компот из апельсинов	180	0,24	0,05	13,5	55,41
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	63,22
Итого за Обед		783	25	27	100	740
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			46,4	50	245,6	1623

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ 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	55	5,91	4,86	3,63	81,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	22,13	184,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	22,24	111,62
Итого за Завтрак		523	16	19	86	579
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						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	70	0,92	3,69	5,69	59,65
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	22,13	184,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	16,26	78,18
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,46	0,26	15,68	74,9
Итого за Обед		789	23,12	25,32	104,7	739
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			44,12	47,32	266,7	1493,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	190	5,18	10,3	34,23	250,34
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	13,93	66,02
Итого за Завтрак		515	16	20	67	512
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	7,03	6,66	95,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	200	5,46	9,85	35,04	250,65
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	12,31	61,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	13,17	65,18
Итого за Обед		863	27,81	28,79	122,5	860,15
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			47,21	50,79	249,1	1644,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОБЗ (янв. 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОБЗ (янв. 2024)

№ 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	100	11,7	11,3	10,17	189,18
241,08	Картофельное пюре	170	3,69	6,36	29,5	190
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,4	19,51	91,96
Итого за Завтрак		509	18,02	18,07	69,33	512,03
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						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	3,26	12,1	85,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	10,17	189,16
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	34,25	213,3
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		11,06	44,8
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		806	22,97	26,01	97,94	717,73
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			45,99	47,08	243,3	1580,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,05	Салат из белокачанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,26
443,04	Плов из говядины	185	14,88	13,87	36,07	328,63
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	2,13	0,54	21,47	99,26
Итого за Завтрак		500	18,27	17,91	77,72	545,15
Завтрак2						
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
Итого за Завтрак2		225	1,75	1,01	29,95	136,8
Обед						
4,05	Салат из белокачанной 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	230	18,5	15,25	44,85	390,65
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	50,98
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		774	26	29	103	773
Полдник						
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
Итого за Полдник		225	1,75	1,01	29,95	136,8
Итого за день			47,77	48,93	240,6	1591,75
Итого за период			534,8	582	2980	19304,51
Среднее значение за период			44,57	48,5	248,3	1608,70917

Составил технолог



В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор



Д.А. Затонский

