

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Согласовал:

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Е.А. Бортоломей

Т.Г. Копцева

22 октября 2024 года

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в школах

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	260	9,05	13,6	48,5	354,1	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5, 268
Итого за Завтрак 1		575	19,1	23,92	88,1	592,2	
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6,54	11,7	28,2	182,4	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	14,0	13,7	23,1	269,0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,99	32,06	128,23	872,25	
Итого за день			51,11	56,0	216,33	1464,45	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	100	11	13,6	11,8	244	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,2	7,2	40,3	238,6	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		610	20,41	21,44	81,63	641,7	
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	280	8,0	9	34,0	207,3	108
	Биточки рыбные	100	12,44	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	10,76	25,5	194,8	312
	Огурцы консервированные (порциями).	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		820	29,47	29,5	131,29	950,3	
Итого за день			49,88	50,95	212,92	1592	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: третий

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	250	13,2	17,8	35,75	310	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
Итого за Завтрак 1		550	21,07	22,54	97,85	632	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21,0	143,6	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	100	16,0	12,9	19,5	251	54-23м
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,1	31,2	134,3	870,0	
Итого за день			52,12	53,77	232,19	1502,03	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	7,8	28,0	264	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	85	6,2	8,3	21,9	239,5	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак 1		595	18,9	19,18	75,6	651,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		825	30,76	32,52	128,22	884	
Итого за день			49,66	51,7	203,82	1535,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле рыбное из горбуши	120	16,7	18,3	38,3	407,2	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	50	2,2	0	16,3	65,3	6
	Чай с сахаром и облепихой	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за Завтрак 1		550	24,54	24,94	99,88	715,4	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13	15,6	27	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за Обед		800	31,5	32,57	127,64	878,45	
Итого за день			56,04	57,51	227,52	1593,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,3	4,5	32,8	180	120
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,00	54	15
	Масло сливочное	20	0,24	12,74	0,38	198,3	79
Итого за Завтрак 1		565	18,1	21,8	76,7	596,7	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	250	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоли)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за обед		830	29,03	31,62	120,64	881	
Итого за день			47,1	53,5	197,4	1477,7	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: первый

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с мясом	180	14,64	19,92	47,52	350,04	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
Итого за Завтрак 1		560	23,02	23,7	95,29	574,99	
Обед	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	8	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	12,2	13,8	31,2	256,8	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5	29	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	31,7	31,89	126,84	953,25	
Итого за день			54,72	55,6	222,1	1528,2	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,1	15,6	26,8	321,9	210
	Маринад овощной с томатом	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	37,3	148	415
Итого за Завтрак 1		550	22,9	22,01	97,56	638,1	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	265	6,4	7,1	28,3	246,3	96,01
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлета мясная рубленая	100	14,8	10,7	26	293	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	30,2	30,1	131,44	963,65	
Итого за день			53,1	52,11	229	1601,75	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчёт по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	80	8,3	9,8	25,3	214,5	523
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47,0	338
Итого за Завтрак 1		590	20,11	23	92,41	691,5	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	265	7,4	9,6	17,2	121	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	250	18	20,5	54	523	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,3	32,32	133,2	960,25	
Итого за день			51,4	55,3	225,6	1651,75	

(лист 10)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

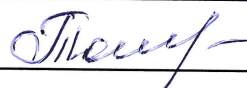
День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	100	8,3	10,6	14,3	225,5	50
	Пюре картофельное	150	3,7	10,76	25,5	194,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с творогом	50	6,14	3,7	19,45	134,7	410
Итого за Завтрак 1		560	21,16	25,33	84,41	670,1	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3,9	11	115	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в соусе	150	9,3	13,9	22,5	236,8	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Сок фруктовый (по яблочному)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		850	22,9	27,13	107,93	781,13	
Итого за день			44,06	52,46	192,34	1451,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210	6,8	7,6	39,2	312	173
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Батон нарезной	35	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8	54	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак 1		565	21,7	22,5	93,6	684,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	18,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета Нежная	100	12	5,95	15	205	373
	Пюре картофельное	150	3,7	10,76	25,5	194,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1	3,9	3	28	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		825	30,3	32,0	122,8	857,8	
Итого за день			52,0	54,5	216,4	1541,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	10	12,2	28,48	260	175
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15,0	48,2	376
	Батон нарезной	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная" с мясом курицы	105	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак 1		550	18,12	20,5	83,3	615,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой, и сметаной	260	5,4	6,0	21,6	177,2	118
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Крендель с сахаром	50	1,3	2,44	20,37	105,7	415
Итого за обед		850	28,5	31,8	122,0	917,6	
Итого за период			589,8	625,2	2497,7	17857,6	
Среднее значение за период			49,15	52,10	208,14	1488,13	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых