

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Согласовал:

Е.А. Бортоломей

с 22 октября 2024 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

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

Рацион: Школа 1-4 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)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>21,21</b>	<b>24,38</b>	<b>88,96</b>	<b>609,1</b>	
Обед	Суп из овощей с мясом	215	5,3	9,5	22,9	148	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	90	12,6	12,3	20,8	242,1	101
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	29,12	142,7	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,25</b>	<b>27,56</b>	<b>123,35</b>	<b>785,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,46</b>	<b>51,94</b>	<b>212,31</b>	<b>1394,35</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,88	12,24	10,62	219,3	297
	Макароны отварные с сыром	150	5,15	5,94	33,6	198,8	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	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,24</b>	<b>18,82</b>	<b>78,65</b>	<b>577,2</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками курой и сметаной	230	6,6	7,4	27,9	170,3	108
	Биточки рыбные	90	11,2	8,1	14,5	268,5	324
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>25,97</b>	<b>24,8</b>	<b>118,16</b>	<b>842,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,5</b>	<b>24,82</b>	<b>128,03</b>	<b>884,1</b>	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>18,94</b>	<b>90,7</b>	<b>570,0</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	215	5,1	6,6	17,0	116,5	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	90	14,4	10,71	17,6	225,9	54-23м
	Рис отварной	120	3,0	4,32	29,4	175,4	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>26,46</b>	<b>121,09</b>	<b>773,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,03</b>	<b>45,4</b>	<b>211,79</b>	<b>1343,97</b>	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

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	264,0	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	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>18,9</b>	<b>19,18</b>	<b>75,6</b>	<b>651,1</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	215	5,2	6,50	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	14,5	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная	30	0,6	0,2	4,2	33,6	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,09	32	133	349
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>134,88</b>	<b>839,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,46</b>	<b>46,99</b>	<b>210,48</b>	<b>1490,8</b>	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле рыбное ( расчёт по горбуше)	90	14	13,75	28,7	305,4	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0,0	9,8	39,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,94	20,39	83,78	587,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	215	4,00	5,7	9,33	101,4	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,0	262,0	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная	30	0,0	0,78	2,0	15,0	315
	Напиток лимонный	200	0,00	0,0	25,0	94,0	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
	Мучные изделия(расчет по булочке домашней)	50	3,64	4,26	11,96	109	424
<b>Итого за Обед</b>		785	32,3	34,1	130,0	915,1	
<b>Итого за день</b>			53,28	54,5	213,81	1502,56	

Рацион: Школа 1-4 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	150	12,2	16,6	39,6	291,7	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,58</b>	<b>20,38</b>	<b>87,33</b>	<b>516,65</b>	
Обед	Солянка домашняя с курой	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	140	11,4	12,9	29,1	239,7	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5,0	29,0	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,9</b>	<b>27,91</b>	<b>115,76</b>	<b>846,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>48,29</b>	<b>203,09</b>	<b>1363</b>	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,6	11,7	3,2	241,4	210
	Маринад овощной с томатом	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	37,3	148,0	415
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>18,11</b>	<b>73,96</b>	<b>557,6</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	215	5,2	5,8	22,96	199,82	96
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлета мясная рубленая	90	13,32	9,63	23,4	234,4	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	50	1,25	1,87	6,25	38,75	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	94,00	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>26,77</b>	<b>26,6</b>	<b>119,75</b>	<b>835,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,17</b>	<b>44,71</b>	<b>193,71</b>	<b>1392,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	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	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		590	20,11	23,0	97,31	691,5	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	215	6	7,79	14,0	98,2	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов из свинины	200	14,4	16,4	43,2	418,4	265
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75
	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
<b>Итого за Обед</b>		715	26,3	26,41	119,15	832,85	
<b>Итого за день</b>			46,41	49,41	216,46	1524,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	20	0,16	0,024	0,34	2,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	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	20,45	134,7	410
<b>Итого за Завтрак</b>		520	19,67	19,26	78,74	589,2	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,12	8,8	92,0	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ёжики" в соусе	140	8,68	12,97	21,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	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
<b>Итого за Обед</b>		760	20,78	24,52	98,95	708,66	
<b>Итого за день</b>			40,45	43,784	177,69	1297,86	

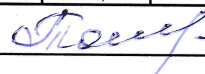
Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	7,8	28,0	264,0	174
	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	8,0	54,0	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,0</b>	<b>22,7</b>	<b>82,4</b>	<b>636,1</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	215	5,2	6,50	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета Нежная	90	10,8	5,35	13,5	184,5	373
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1,00	3,9	3,00	28,00	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,00	88,00	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
	Мучные изделия(расчет по булочке дорожной)	50	3,39	4,98	11,96	109	424
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>30,7</b>	<b>32,7</b>	<b>132,8</b>	<b>880,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,7</b>	<b>55,4</b>	<b>215,2</b>	<b>1516,2</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>454,9</b>	<b>465,3</b>	<b>1982,6</b>	<b>13710,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,5</b>	<b>46,5</b>	<b>198,3</b>	<b>1371,0</b>	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых