

Согласовал:

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Е.А. Бортоломей

01 сентября 2025 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 рису)	210	7,1	9	28	264,0	174
	Какао с молоком и витаминными "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	90	6	7	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	17	19,1	81,66	650,3	
Обед	Суп из овощей	200	1,7	6,24	7,8	100,2	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
Итого за Обед		710	24,65	24,3	108,25	737,45	
Итого за день			41,65	43,4	189,91	1387,75	

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	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,93	18,92	85,57	551,6	
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
		730	25,97	24,8	118,16	842,5	
Итого за Обед			44,9	43,74	203,73	1394,1	
Итого за день							

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	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,00	39,2	286,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	80	5,8	7,8	21	225,4	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак 1		590	18,71	20,88	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	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
Итого за Обед		710	28,46	28,86	119,05	768,47	
Итого за день			47,17	49,74	204,95	1427,47	

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	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,8	8	10,62	219,3	297
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5	10,3	25,6	241	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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	19,59	18,9	70,87	624,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	200	12	17,9	35,74	358,3	226
	Икра свекольная	30	0,6	0,2	4,2	33,6	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		710	24,16	25,32	113,78	771,7	
Итого за день			43,75	44,22	184,65	1396,3	
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	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9	37,05	285	182
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5г
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	6	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	18,01	21,83	85,68	591,5	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,0	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
Итого за Обед		730	28,7	29,9	118,1	806,1	
Итого за день			46,71	51,68	203,75	1397,56	
Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)		Неделя: 2 День: первый					

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	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущенным молоком	90	6	7	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		500	17,41	19,1	90,71	671,3	
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 "Виташка"	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
Итого за Обед		760	27,9	27,91	115,76	846,35	
Итого за день			45,3	47,01	206,47	1517,65	
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	Макароны, запеченные с сыром	100	5,1	8	26	160	261
	Маринад овощной с томатом	50	1	1,6	5	62,8	463
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Йогурт	125	7	6	20,8	116	Пр
Итого за Завтрак		510	16,63	16,76	82,27	484,8	
Обед	Уха с крупой	200	5,9	4	8	73	121
	Котлета мясная рубленая	90	10	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
Итого за Обед	700	23,91	23,3	104,47	692,75	
Итого за день		40,54	40,06	186,74	1177,55	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	12	13	16	223	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	3,7	40	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		535	16,6	18,1	65,1	472,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6	9	15,0	111	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов	200	14,4	16,4	39	386	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
Итого за Обед		700	26,3	27,62	116	813,25	
Итого за день			42,9	45,68	181,1	1286,2	

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвёртый

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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Завтрак		500	15,51	15,92	68,31	506,7	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	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	10	13	26,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	5	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	1	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
Итого за Обед		760	23,5	24,55	103,95	708,66	
Итого за день			39,01	40,474	172,26	1215,36	

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	9	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	3	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	15,7	16,9	78,7	573,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	4,0	23,12	117,1	102
	Гренки для супа	20	2,00	2,52	15,0	75,0	170
	Котлета Дружба	90	7,2	5	9	181	45
	Пюре картофельное	120	3,0	8,6	20,4	155,8	312
	Салат из квашеной капусты	30	1,00	3,9	3,0	28,0	45
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,0	88,0	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		720	23,7	24,9	116,3	767,6	
Итого за день			39,4	41,8	195,0	1341,2	
Итого за период			431,3	447,8	1928,6	13541,1	
Среднее значение за период			43,1	44,8	192,9	1354,1	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Толстых

Е.В. Толстых