

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Согласовал:

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 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 рису)	260	8,7	11,1	34,7	213,2	174
	Какао с молоком и витаминами "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	550	18,6	21,2	88,36	599,5	
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6	11	28	179	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	10,0	11	18	209,0	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	27,45	28,66	122,93	808,85	
Итого за день			46,05	49,9	211,29	1408,35	

Рацион: Школа 5-11 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	250	13,2	17,8	35,75	310	223
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
	Итого за Завтрак	550	21,53	22,52	92,72	613,6	
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	275	7,0	9	33,0	200,0	108
	Биточки рыбные	100	12	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	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	815	28,03	24,8	124,77	862,2	
Итого за день			49,56	47,27	217,49	1475,8	

Рацион: Школа 5-11 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	10,0	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	590	18,71	20,88	85,9	659	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21	143,6	88
	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			49,76	52,11	220,24	1529,03	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в соусе	140	11	12	29	240	280
	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		550	20,79	22,9	89,25	645,3	
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			51,55	55,42	217,47	1529,3	

Рацион: Школа 5-11 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 пшени)	210	8	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	0,5	4,8	0,09	44,1	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	18,2	19,38	85,64	569,5	
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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		800	31,5	32,6	127,6	878,5	
Итого за день			49,7	52,0	213,3	1448,0	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	3,75	29,0	150,0	120
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Батон	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
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
Итого за Завтрак		615	21,9	23,0	88,6	635,2	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	230	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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		810	29,03	31,62	120,64	881	
Итого за день			50,9	54,6	209,3	1516,2	

Рацион: Школа 5-11 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 пшени)	260	10	11	46	353	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущенным молоком	90	6	7	28,5	241,3	523
Итого за Завтрак		550	19,9	21,1	99,66	739,3	
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		51,6	53,0	226,5	1692,6	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, запечённые с сыром	150	7,7	12	39	240	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		560	19,23	20,76	95,27	564,8	
Обед	Уха с крупой	250	7,4	5	10	91	121
	Котлета мясная рубленая	100	10	11	26	213	268
	Пюре картофельное	100	2,5	4	13,3	76	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		790	26,16	23,6	109,12	658,7	
Итого за день			45,39	44,36	204,39	1223,5	

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	Омлет натуральный	120	14,4	15,6	19,2	241,2	210
	Цветная капуста отварная	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Батон	35	3	1,2	20,6	104,4	576
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за Завтрак		555	19	20,7	68,3	488,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,5	11,3	18,8	138,8	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,8	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		800	31,4	33,97	134,75	978	
Итого за день			50,4	54,7	203,1	1466,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	100	8,3	10,5	14,3	225,5	50
	Пюре картофельное	150	3,5	6,7	23,6	158,5	312
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	40	0,32	0,05	1,6	4,0	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		550	16,91	17,85	74,15	552,3	
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			39,81	44,98	182,08	1333,43	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	9	28,0	264,0	174

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,7	15,9	100,6	379
	Ватрушка с творогом	60	7	4,8	25	162	410
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	19,7	16,9	78,7	573,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6,3	22,5	167,5	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Котлета Дружба	100	8	9	10	201	45
	Пюре картофельное	150	3,7	6	20,0	114	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		810	24,9	28,6	116,3	796,2	
Итого за день			44,6	45,5	195,0	1369,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: шестой

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
	Какао с молоком и витаминизированным "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Батон	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная"	105	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак		550	21,92	23,3	93,4	712,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	275	6,7	8,4	42,0	282,0	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
Итого за обед		815	28,5	31,8	122,0	916,7	
Итого за период			557,9	585,5	2422,1	16909,4	
Среднее значение за период			46,49	48,79	201,84	1409,11	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых