

Согласовал:

Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя Советского Союза А.В. Рогозина

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

И.В. Гусева

с 01 сентября 2023 года

Т.Г. Колцева

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

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	260	8,4	7,4	44,8	292,2	174
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	100	9,3	10,3	19,63	178,1	5, 268
Итого за Завтрак 1		560	18,23	17,7	74,3	511,9	
Обед	Суп из овощей	250	2,1	7,8	9,79	125,2	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	36,4	178,4	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		800	27,55	28,16	119,82	825,05	
Итого за день			45,78	45,86	194,12	1336,95	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	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	55	4,0	5,4	13,0	155	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак 1		565	16,7	16,28	66,7	566,6	
Обед	Суп картофельный с клецками и сметаной	260	7,0	8,5	24,0	191,0	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 свежие	30	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	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		800	28,42	29,0	121,39	935	
Итого за день			45,12	45,28	188,09	1501,6	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: среда

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	22,2	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	84,3	632	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	4,0	5,1	5,0	93	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Кура тушеная в соусе сметанном с томатом	150	17,0	17,9	15,0	251	290
	Рис отварной	150	4,0	4,4	44,0	252	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	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		850	30,1	32,23	121,14	852,13	
Итого за день			51,17	54,77	205,44	1484,13	

(лист 4)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четверг

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
	Макароны 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 бобовыми	250	4,0	4,99	18	134	102
	Гренки для супа	20	2,0	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	235	17,0	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1,0	0,3	7	56	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	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	
Итого за Обед		815	29,26	29,5	138,82	941,7	
Итого за день			49,67	50,94	220,45	1583,4	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка из минтая	120	16,44	16,7	20	264,4	43
	Пюре картофельное	150	30,1	5,4	20,4	137,5	312
	Лук маринованный	50	2,2	0	16,3	65,3	6
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	48,2	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	14,76	70,5	108
Итого за Завтрак 1		550	50,84	22,64	86,46	585,9	
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
	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	28,5	29,47	127,14	868,45	
Итого за день			79,34	52,11	213,6	1454,35	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

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	40	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		570	18,11	21,84	76,74	596,7	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой.	265	3	5,28	10	111	156
	Жаркое по домашнему из свинины	250	12	14,7	39	370	259
	Зеленый горошек консервированный	20	1,6	0	1,1	8,4	157
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Ватрушка с повидлом	60	5,0	6	21	111	542
Итого за Обед		825	24,58	26,62	102,12	740,6	
Итого за день			42,69	48,46	178,86	1337,3	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	7,1	7,8	28	264	174
	Чай с молоком	200	1,5	1,35	10,9	81	387
	Бутерброд горячий с сыром на батоне.	60	4,6	8,02	13,84	157	7
	Йогурт	100	5,1	0,9	18,9	86,9	Пр
Итого за Завтрак 1		570	18,3	18,07	71,64	588,9	
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
	Тефтели "Ежики" в молочном соусе	130	11	12,4	21	221	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	36,4	178,4	309
	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		830	27	27,9	116,04	851,85	
Итого за день			45,3	45,97	187,68	1440,75	

(лист 8)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: вторник

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	36,7	148	415
Итого за Завтрак 1		550	22,9	22,01	96,96	638,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	4,0	4,05	15	126	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		800	27,8	27,05	118,14	843,35	
Итого за день			50,7	49,06	215,1	1481,45	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	210	7,51	5,3	29,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,12	7,87	0,19	99,15	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8	54	15
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		570	20,43	21,25	87,86	734,55	
Обед	Щи из свежей капусты	250	6	8,6	15	111	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов из свинины	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
	Яблоки свежие	150	1	0,6	7	71	338
	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		950	30,9	31,92	138	1021,25	
Итого за день			51,33	53,17	225,86	1755,8	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

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
	Огурцы соленные	30	0,24	0,036	0,51	3,0	70
	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	25,34	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
	Фрикадельки в соусе	125	11	12,3	12	214	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	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	
Итого за Обед		825	28,1	28,21	119,83	882,13	
Итого за день			49,26	53,55	204,24	1552,23	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

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	10,8	7,6	27,2	312	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	4,9	47	338
Итого за Завтрак 1		560	15,1	16,4	67,8	589,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4	4,99	18	134	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		810	27,9	29,0	122,3	847,5	
Итого за день			43,0	45,4	190,1	1437,0	

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

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	8,08	12,2	28,48	260	175
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	48,2	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная" с мясом курицы	100	5,02	6,8	19,2	203	73
Итого за Завтрак 1		550	16,2	20,5	83,3	615,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,0	7,0	14,0	127,0	118,01
	Залепанка картофельная с мясом	235	17	21	42	421	226
	Огурцы консервированные (порциями)	50	0,4	0,06	0,85	5	70
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Пирожки сдобные печеные (расчет с капустой и яйцом)	70	2,22	2,18	23	142	406	
Итого за обед		835	23,9	30,48	119,65	859,5	
Итого за день			40,1	50,94	202,91	1475,1	
Итого за период			593,5	595,5	2426,5	17840,1	
Среднее значение за период			49,46	49,63	202,21	1486,67	

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых