

Согласовал:

Зам. директора по УВР МОУ "ООШ № 5"

Н.Ю. Пашнина

с 01 сентября 2023 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Колцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в

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 1	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	6,8	6	36,2	236	174
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Бутерброд с котлетой рубленой на батоне	90	9,3	10,3	19,63	178,1	5
Итого за Завтрак 1		500	16,63	16,3	65,7	455,7	
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	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			41,28	40,6	173,95	1193,15	

(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	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	7,1	7,8	28	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	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	210	4,8	7	19,4	154,3	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
	Огурцы свежие	30	0,35	0,05	0,95	6,0	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
Итого за Обед		710	24,31	24,4	110,07	829,5	
Итого за день			41,01	40,72	176,77	1396,1	

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	200	10,6	14,2	13,5	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
Итого за Завтрак 1		500	18,47	18,94	75,6	570,0	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	3,2	4,08	4,0	74,4	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из курицы	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	25,66	23,94	108,05	731,87	
Итого за день			44,13	42,88	183,65	1301,87	

(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	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
Итого за Завтрак 1		570	18,24	18,82	78,65	577,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,2	4,00	14,4	107,2	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	
Итого за Обед		710	25,56	25,31	126,16	829,8	
Итого за день			43,8	44,13	204,81	1407	

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 Рыбка из минтая	90	12,32	12,53	15,2	198,2	43
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0	9,8	39,2	6
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	48,2	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2	0,24	14,76	70,5	108
Итого за Завтрак 1		500	18,78	18,87	75,18	493,5	
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
	Гуляш из мяса свинины	100	13,0	15,6	27,00	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	302
	Морковь отварная	30	0	0,78	2,00	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25,00	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		720	26,3	27,27	117,54	796,65	
Итого за день			45,08	46,14	192,72	1290,15	

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 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	7,75	3,75	21,5	150	120
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,00	54,0	15
	Масло сливочное	10	0,12	7,87	0,19	99,15	79
Итого за Завтрак 1		510	16,44	16,22	65,25	467,55	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	200	3,0	3,98	8,00	84,0	156
	Жаркое по домашнему из свинины	200	9,60	11,8	31,2	296,0	259
	Зеленый горошек консервированный	20	1,6	0,0	1,1	8,4	157
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,28	21,00	88,00	388
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Ватрушка с повидлом	60	5,0	6,0	21,0	111	542	
Итого за Обед		710	22,18	22,42	92,32	639,6	
Итого за день			38,62	38,64	157,57	1107,15	

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 вязкая молочная из риса с маслом сливочным	210	7,1	7,8	28,0	264,0	174
	Чай с молоком	200	1,5	1,35	10,9	81,0	387
	Бутерброд горячий с сыром на батоне.	60	4,6	8,02	13,84	157,0	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	200	4,8	6,64	6,4	164,0	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Тефтели "Ежики" в молочном соусе	130	11,0	12,4	21,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	29,12	142,7	309
	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	
Итого за Обед		750	24,7	25,34	107,16	775,15	
Итого за день			43,0	43,41	178,8	1364,05	

(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	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		500	18,4	18,11	73,36	557,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,2	3,24	12	100,8	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	
Итого за Обед		710	24,77	24,04	108,79	736,3	
Итого за день			43,17	42,15	182,15	1293,9	

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	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	210	7,51	5,3	29,05	285	182
	Какао с молоком	200	4,07	2,5	21	108,6	382
	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	20,6	20,65	83,7	698,15	
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,8	6,9	12	88,8	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	122,2	348
	Яблоки свежие	150	1,0	0,6	7,0	71,0	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		850	26,1	26,12	124,2	894,45	
Итого за день			46,7	46,77	207,9	1592,6	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)

Неделя: 2

День: четвертый

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
	Огурцы соленные	20	0,16	0,024	0,34	2,00	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		520	19,67	19,26	77,74	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
	Фрикадельки в соусе	105	9,24	10,33	10,0	180,0	280
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,2	5,67	29,6	195,2	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		725	24,14	24,04	108,23	776,33	
Итого за день			43,81	43,304	185,97	1365,53	

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 из пшеничной	210	10,8	7,6	27,2	312	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	40	3,00	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	47,00	338
Итого за Завтрак 1		610	15,1	16,4	67,8	589,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,2	4,00	14,4	107,2	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
Итого за Обед		720	25,3	25,3	112,1	761,2	
Итого за день			40,3	41,7	179,9	1350,7	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 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	8,08	8,6	18,5	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	16,9	73,3	615,6
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	2,0	2,7	11,0	104,0	118,01
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,5	17,9	35,74	358,3	226
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,04	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	14,8	70,5	108
	Пирожки сдобные печеные (расчёт по с капустой и яйцом)	50	2,6	1,6	22,06	120,4	406
Итого за Обед		720	23,15	22,48	93,98	697,8	
Итого за день			39,35	39,34	167,26	1313,4	
Итого за период			512,0	515,0	2188,9	16010,2	
Среднее значение за период			42,67	42,91	182,40	1334,18	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых