


Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

 Д.А. Затонский  
« \_\_\_\_\_ » 2024г.

Согласовано:

Директор  
МОАУ «СОШ № 63»

 О.А. Займак  
« \_\_\_\_\_ » 2024г.



## **АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 03.04.2024г.**

**7-18 лет**

**Идентификационный номер 273/24/ОВЗ**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	50	0,48	0,5	15	65
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,73	7,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
269,08	Какао с молоком	190	3,45	2,8	23,56	134,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>671</b>	<b>14,44</b>	<b>10,8</b>	<b>111,6</b>	<b>601,4</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
1 122,0	Салат "Столичный" с солёным огурцом	60	4,36	9,34	3,25	114,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
226,11	Каша гречневая с отварным филе кур	210	21,8	19,1	0,02	347,9
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,41	11,56	61,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>729</b>	<b>32,23</b>	<b>32,11</b>	<b>67,61</b>	<b>779,6</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,67</b>	<b>45,91</b>	<b>255,21</b>	<b>1732</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 156,0	Плов из свинины	230	15,42	24,94	52,97	506,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,87</b>	<b>26,65</b>	<b>118,5</b>	<b>802</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай б/с	200				
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>3,3</b>	<b>25,2</b>	<b>141,8</b>
<b>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,15	5,6	4,9	51
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
1 156,0	Плов из свинины	220	14,75	23,86	50,67	484,9
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>22,37</b>	<b>34,58</b>	<b>119,75</b>	<b>853,3</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай б/с	200				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>3,3</b>	<b>25,2</b>	<b>141,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,34</b>	<b>67,83</b>	<b>288,65</b>	<b>1938,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	100	12,27	9,98	3,68	108,6
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	7,07	4,64	47,54	260,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>22,82</b>	<b>16,5</b>	<b>93,18</b>	<b>567,9</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	65	4,88	3,71	0,01	91
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
210,05	Гуляш из филе кур	90	11,04	8,98	3,31	97,7
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	7,07	4,64	47,54	260,2
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>787</b>	<b>29,99</b>	<b>22,51</b>	<b>121,43</b>	<b>808,5</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,81</b>	<b>42,01</b>	<b>290,61</b>	<b>1727,4</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3
253,13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,33	6,82	0,04	263,3
112,16	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,6
108,13	Хлеб пшеничный.	17	1,29	0,14	8,42	40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>612</b>	<b>12,52</b>	<b>12,02</b>	<b>51,2</b>	<b>539,4</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
037,0	Огурцы соленые	65	1,82		0,85	10,7
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	22,68	16,8	24,4	339,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>729</b>	<b>31,03</b>	<b>25,33</b>	<b>74,71</b>	<b>652,5</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,95</b>	<b>38,15</b>	<b>153,91</b>	<b>1327,9</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
542,22	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	39	2,96	0,31	19,31	91,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>16,92</b>	<b>14,25</b>	<b>88,71</b>	<b>550,6</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	70	0,93	5,9	10,89	100,4
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
542,22	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>18,37</b>	<b>21,54</b>	<b>97,63</b>	<b>660</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,29</b>	<b>38,79</b>	<b>262,34</b>	<b>1561,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
241,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	160	3,48	5,99	27,78	179
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,54</b>	<b>16,64</b>	<b>72,67</b>	<b>509,6</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат "Степной".	85	2,01	4,32	10,54	89,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	160	3,48	5,99	27,78	179
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>806</b>	<b>22,54</b>	<b>25,69</b>	<b>96,21</b>	<b>703,6</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,08</b>	<b>45,33</b>	<b>244,88</b>	<b>1564,2</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
260,07	Гуляш из свинины	88	8,8	26,66	3,26	288,6
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	7,07	4,64	47,54	260,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	59	4,48	0,47	29,21	138,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>20,35</b>	<b>31,77</b>	<b>95,01</b>	<b>747,5</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>225</b>	<b>1,69</b>	<b>1,15</b>	<b>27,09</b>	<b>125,4</b>
<b>Обед</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	85	1,37	7,08	8,73	104,1
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
260,07	Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	328
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,63	4,35	44,57	243,9
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	1,78	0,32	9,18	48,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>782</b>	<b>23,98</b>	<b>50,21</b>	<b>102,68</b>	<b>960,7</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>1,69</b>	<b>1,15</b>	<b>27,09</b>	<b>125,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,71</b>	<b>84,28</b>	<b>251,87</b>	<b>1959</b>





АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,08	Жаркое по-домашнему	225	12,12	12,82	31,43	297,8
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>14,81</b>	<b>109,28</b>	<b>655,1</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>220</b>	<b>1,64</b>	<b>1,14</b>	<b>26,94</b>	<b>124,6</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	90	6,75	5,13	0,01	126
42,08	Рассольник ленинградский .	200	4,02	9,04	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,41	156
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,04	5,79	33,42	210
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>802</b>	<b>32,33</b>	<b>29,86</b>	<b>102,45</b>	<b>792,8</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,64</b>	<b>1,14</b>	<b>26,94</b>	<b>124,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,84</b>	<b>46,95</b>	<b>265,61</b>	<b>1697,1</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины	65	9,21	4,73	7,02	107,6
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
225,08	Рис припущенный	180	5,24	6,75	46,74	268,6
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,85</b>	<b>15,44</b>	<b>97,15</b>	<b>612,6</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	30	2,46	1,71	17,91	96,9
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>235</b>	<b>2,51</b>	<b>1,72</b>	<b>33,06</b>	<b>157,7</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат "Здоровье"	85	1,83	5,38	8,26	88,7
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
271,21	Чиполлетти из говядины	80	11,34	5,82	8,64	132,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	51,93	298,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>24,93</b>	<b>24,64</b>	<b>116,23</b>	<b>837,8</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	30	2,46	1,71	17,91	96,9
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>2,51</b>	<b>1,72</b>	<b>33,06</b>	<b>157,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,8</b>	<b>43,52</b>	<b>279,5</b>	<b>1765,8</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024) День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: Меню СОШ №63 ОВЗ (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
300,43	Чай с вареньем	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>514</b>	<b>19,78</b>	<b>23,81</b>	<b>77,67</b>	<b>643,9</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	95,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>22,8</b>	<b>28,01</b>	<b>98,5</b>	<b>792,3</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,98</b>	<b>52,62</b>	<b>234,17</b>	<b>1692,2</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ №63 ОБЗ (апрель 2024)

День: вторник


Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 ОБЗ (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	2,62	2,89	10,91	77
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
590,13	Сушки	16	1,76	0,32	11,2	54,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>10,12</b>	<b>9,19</b>	<b>73,17</b>	<b>412,3</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>220</b>	<b>1,64</b>	<b>1,14</b>	<b>26,94</b>	<b>124,6</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	85	1,13	7,17	13,22	121,9
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	2,62	2,89	10,91	77
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	1,78	0,32	9,18	48,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>772</b>	<b>14,88</b>	<b>17,38</b>	<b>108,28</b>	<b>660,9</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье "Галетное"	20	1,64	1,14	11,94	64,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,64</b>	<b>1,14</b>	<b>26,94</b>	<b>124,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,28</b>	<b>28,85</b>	<b>235,33</b>	<b>1322,4</b>

Итого за период		580,24	564,7	3020,94	19858,4
Среднее значение за период		48,4	47,1	251,7	1654,9
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		18,3	17	88,6	595
Завтрак2		2,2	1,4	30,1	141,4
Обед		25,8	27,4	103	777,1
Полдник		2,2	1,4	30,1	141,4
Ужин					
Ужин2					

Составил  Хусаинова Е.В.

М.П.

Утвердил  Затонский Д.А.