

Согласовал:  
 Директор МОУ "Лицей № 6"  
 Е.В. Мальцева  
 31 октября 2024 года

Утверждаю:  
 Директор ООО "Рацион питания"  
 Т.Г. Копцева

**Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.**

Рацион: Школа 1-4 класс

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 ячневой крупе)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>21,21</b>	<b>24,38</b>	<b>88,96</b>	<b>609,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,24</b>	<b>18,82</b>	<b>78,65</b>	<b>577,2</b>	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: третий		
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 сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>18,94</b>	<b>90,7</b>	<b>570,0</b>	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: четвёртый		
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	7,8	28	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	85	6,2	8,3	21,9	239,5	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>18,9</b>	<b>19,18</b>	<b>75,6</b>	<b>651,1</b>	

(лист 5)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле рыбное ( расчёт по горбуше)	90	14	13,75	28,7	305,4	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0,0	9,8	39,2	6
	Чай с сахаром и облепихой	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,94</b>	<b>20,39</b>	<b>83,78</b>	<b>587,5</b>	

(лист 7)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2			День: первый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с мясом	150	12,2	16,6	39,6	291,7	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	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
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20,58</b>	<b>20,38</b>	<b>87,33</b>	<b>516,65</b>	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс		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	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	37,3	148,0	415
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>18,11</b>	<b>73,96</b>	<b>557,6</b>	

(лист 9)

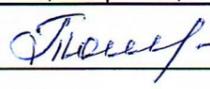
Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 2			День: третий		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущенным молоком	80	8,3	9,8	25,3	214,5	523
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,11</b>	<b>23,0</b>	<b>97,31</b>	<b>691,5</b>	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс		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
	Огурцы соленые	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
	Ватрушка с творогом	50	6,14	3,7	20,45	134,7	410
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,67</b>	<b>19,26</b>	<b>78,74</b>	<b>589,2</b>	

(лист 11)

Рацион: Школа 1-4 класс		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	7,8	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Батон нарезной	35	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,0</b>	<b>22,7</b>	<b>82,4</b>	<b>636,1</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>198,5</b>	<b>205,2</b>	<b>837,4</b>	<b>5986,0</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>19,9</b>	<b>20,5</b>	<b>83,7</b>	<b>598,6</b>	

Составил технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых**Перечень использованной литературы при составлении меню.**

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.



Согласовал:

Директор МОУ "Лицей № 6"

Е. В. Мальцева

с 31 октября 2024 года



Приложение 1 к договору

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

### Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся 2-ой смены в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с мясом	215	5,3	9,5	22,9	148	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,25</b>	<b>27,56</b>	<b>123,35</b>	<b>785,25</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>25,97</b>	<b>24,8</b>	<b>118,16</b>	<b>842,5</b>

(лист 3)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	215	5,1	6,6	17,0	116,5	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>26,46</b>	<b>121,09</b>	<b>773,97</b>	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и	215	5,2	6,50	23,12	117,1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>134,88</b>	<b>839,7</b>	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	215	4,00	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>28,7</b>	<b>29,9</b>	<b>118,1</b>	<b>806,1</b>	

(лист 7)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 "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		760	27,9	27,91	115,76	846,35	

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	215	5,2	5,8	22,96	199,82	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		725	26,77	26,6	119,75	835,32	

(лист 9)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	215	6	7,79	14,0	98,2	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	30,0	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>26,3</b>	<b>26,41</b>	<b>119,15</b>	<b>832,85</b>	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Тефтели "Ежики" в соусе	140	8,68	12,97	21,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,78</b>	<b>24,52</b>	<b>98,95</b>	<b>708,66</b>	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и	215	5,2	6,50	23,12	117,1	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
	Мучные изделия(расчет по булочке	50	3,39	4,98	11,96	109	424
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>30,7</b>	<b>32,7</b>	<b>132,8</b>	<b>880,1</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>270,4</b>	<b>274,7</b>	<b>1202,0</b>	<b>8150,8</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>27,0</b>	<b>27,5</b>	<b>120,2</b>	<b>815,1</b>		

Составил технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых

Согласовал:  
 Директор МОУ "Лицей № 6" \_\_\_\_\_  
 Е.В. Мальцева  
 31 октября 2024 года

Утверждаю:  
 Директор ООО "Рацион питания" \_\_\_\_\_  
 Т.Г. Колцева

**Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.**

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: первый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6,54	11,7	28,2	182,4	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,99</b>	<b>32,06</b>	<b>128,23</b>	<b>872,25</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: второй		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	280	8,0	9	34,0	207,3	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 консервированные (порциями).	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,47</b>	<b>29,5</b>	<b>131,29</b>	<b>950,3</b>

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1		День: третий				(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21,0	143,6	92	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,1</b>	<b>31,2</b>	<b>134,3</b>	<b>870,0</b>		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1		День: четвертый				(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,76</b>	<b>32,52</b>	<b>128,22</b>	<b>884</b>	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1		День: пятый				(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	32,57	127,64	878,45		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1		День: шестой				(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156	
	Жаркое по домашнему из свинины	250	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		830	29,03	31,62	120,64	881		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: первый				(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,7</b>	<b>31,89</b>	<b>126,84</b>	<b>953,25</b>		
Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: второй				(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник-Ленинградский с мясом	265	6,4	7,1	28,3	246,3	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>30,1</b>	<b>131,44</b>	<b>963,65</b>		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: третий				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	265	7,4	9,6	17,2	121	88	
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	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	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47,0	338	
Итого за Обед		915	31,7	32,72	138,1	1007,25		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: четвертый				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		

(лист 11)

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	18,5	144,3	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,3</b>	<b>32,0</b>	<b>122,8</b>	<b>857,8</b>	

(лист 12)

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: шестой		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой, и сметаной	260	5,4	6,0	21,6	177,2	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
	Крендель с сахаром	50	1,3	2,44	20,37	105,7	415
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>28,5</b>	<b>31,8</b>	<b>122,0</b>	<b>917,6</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>359,1</b>	<b>375,1</b>	<b>1519,5</b>	<b>10816,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>29,9</b>	<b>31,3</b>	<b>126,63</b>	<b>901,39</b>	

\*Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.

Составил технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых

**Перечень использованной литературы при составлении меню.**

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

Согласовал:  
 Директор МОУ "Лицей № 6"  
 Е.В. Мальцева  
 с 31 октября 2024 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 ячневой крупе)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	174
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>21,21</b>	<b>24,38</b>	<b>88,96</b>	<b>609,1</b>	
Обед	Суп из овощей с мясом	215	5,3	9,5	22,9	148	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,25</b>	<b>27,56</b>	<b>123,35</b>	<b>785,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,46</b>	<b>51,94</b>	<b>212,31</b>	<b>1394,35</b>	

(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	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,88	12,24	10,62	219,3	297
	Макаронные изделия 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,24</b>	<b>18,82</b>	<b>78,65</b>	<b>577,2</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>25,97</b>	<b>24,8</b>	<b>118,16</b>	<b>842,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,5</b>	<b>24,82</b>	<b>128,03</b>	<b>884,1</b>	

(лист 3)

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 сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>18,94</b>	<b>90,7</b>	<b>570,0</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	215	5,1	6,6	17,0	116,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>26,46</b>	<b>121,09</b>	<b>773,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,03</b>	<b>45,4</b>	<b>211,79</b>	<b>1343,97</b>	

(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	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	7,8	28	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	85	6,2	8,3	21,9	239,5	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>18,9</b>	<b>19,18</b>	<b>75,6</b>	<b>651,1</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	215	5,2	6,50	23,12	117,1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>27,56</b>	<b>27,81</b>	<b>134,88</b>	<b>839,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,46</b>	<b>46,99</b>	<b>210,48</b>	<b>1490,8</b>	

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 рыбное ( расчёт по горбуше)	90	14	13,75	28,7	305,4	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0,0	9,8	39,2	6
	Чай с сахаром и облепихой	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,94</b>	<b>20,39</b>	<b>83,78</b>	<b>587,5</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	215	4,00	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
Мучные изделия(расчет по булочке домашней)	50	3,64	4,26	11,96	109	424	
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>32,3</b>	<b>34,1</b>	<b>130,0</b>	<b>915,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,28</b>	<b>54,5</b>	<b>213,81</b>	<b>1502,56</b>	

(лист 7)

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	Макаронник с мясом	150	12,2	16,6	39,6	291,7	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	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
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
<b>Итого за Завтрак</b>		530	20,58	20,38	87,33	516,65	
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 "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	
<b>Итого за Обед</b>		760	27,9	27,91	115,76	846,35	
<b>Итого за день</b>			48,5	48,29	203,09	1363	

(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	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	37,3	148,0	415
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,4	18,11	73,96	557,6	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	215	5,2	5,8	22,96	199,82	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	
<b>Итого за Обед</b>		725	26,77	26,6	119,75	835,32	
<b>Итого за день</b>			45,17	44,71	193,71	1392,92	

(лист 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 молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	80	8,3	9,8	25,3	214,5	523
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,11</b>	<b>23,0</b>	<b>97,31</b>	<b>691,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	215	6	7,79	14,0	98,2	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	30,0	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>26,3</b>	<b>26,41</b>	<b>119,15</b>	<b>832,85</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,41</b>	<b>49,41</b>	<b>216,46</b>	<b>1524,4</b>	

(лист 10)

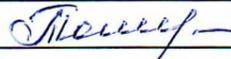
Рацион: Школа 1-4 класс (ОВЗ)		Неделя: 2		День: четвёртый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Овощи натуральные солёные 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
	Ватрушка с творогом	50	6,14	3,7	20,45	134,7	410
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,67</b>	<b>19,26</b>	<b>78,74</b>	<b>589,2</b>	
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
	Тефтели "Ёжики" в соусе	140	8,68	12,97	21,0	221,0	390
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,4	3,6	21,12	134,72	309
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,78</b>	<b>24,52</b>	<b>98,95</b>	<b>708,66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,45</b>	<b>43,784</b>	<b>177,69</b>	<b>1297,86</b>	

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	7,8	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Батон нарезной	35	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,0</b>	<b>22,7</b>	<b>82,4</b>	<b>636,1</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	215	5,2	6,50	23,12	117,1	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
	Мучные изделия(расчет по булочке дорожной)	50	3,39	4,98	11,96	109	424
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>30,7</b>	<b>32,7</b>	<b>132,8</b>	<b>880,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,7</b>	<b>55,4</b>	<b>215,2</b>	<b>1516,2</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>454,9</b>	<b>465,3</b>	<b>1982,6</b>	<b>13710,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,5</b>	<b>46,5</b>	<b>198,3</b>	<b>1371,0</b>	

Составил технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых

Согласовал:  
 Директор МОУ "Лицей № 6"  
 Е. В. Мальцева  
 31 октября 2024 года

Приложение 1 к договору  
 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 ячневой крупе)	260	9,05	13,6	48,5	354,1	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5, 268
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,1</b>	<b>23,92</b>	<b>88,1</b>	<b>592,2</b>	
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6,54	11,7	28,2	182,4	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	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,99</b>	<b>32,06</b>	<b>128,23</b>	<b>872,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,11</b>	<b>56,0</b>	<b>216,33</b>	<b>1464,45</b>	

(лист 2)

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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>20,41</b>	<b>21,44</b>	<b>81,63</b>	<b>641,7</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	280	8,0	9	34,0	207,3	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 консервированные (порциями).	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,47</b>	<b>29,5</b>	<b>131,29</b>	<b>950,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,88</b>	<b>50,95</b>	<b>212,92</b>	<b>1592</b>	

(лист 3)

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	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	250	13,2	17,8	35,75	310	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262	421
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,07</b>	<b>22,54</b>	<b>97,85</b>	<b>632</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21,0	143,6	92
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,1</b>	<b>31,2</b>	<b>134,3</b>	<b>870,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,12</b>	<b>53,77</b>	<b>232,19</b>	<b>1502,03</b>	

(лист 4)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)

Неделя: 1

День: четвёртый

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	7,8	28,0	264	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	85	6,2	8,3	21,9	239,5	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>18,9</b>	<b>19,18</b>	<b>75,6</b>	<b>651,1</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,76</b>	<b>32,52</b>	<b>128,22</b>	<b>884</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,66</b>	<b>51,7</b>	<b>203,82</b>	<b>1535,1</b>	

(лист 5)

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	Суфле рыбное из горбуши	120	16,7	18,3	38,3	407,2	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	50	2,2	0	16,3	65,3	6
	Чай с сахаром и облепихой	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,54	24,94	99,88	715,4	
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	
<b>Итого за Обед</b>		800	31,5	32,57	127,64	878,45	
<b>Итого за день</b>			56,04	57,51	227,52	1593,85	

(лист 6)

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	300	9,3	4,5	32,8	180	120
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	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
<b>Итого за Завтрак</b>		565	18,1	21,8	76,7	596,7	
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	250	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	
<b>Итого за обед</b>		830	29,03	31,62	120,64	881	
<b>Итого за день</b>			47,1	53,5	197,4	1477,7	

(лист 7)

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	Макаронник с мясом	180	14,64	19,92	47,52	350,04	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	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
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,02</b>	<b>23,7</b>	<b>95,29</b>	<b>574,99</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,7</b>	<b>31,89</b>	<b>126,84</b>	<b>953,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,72</b>	<b>55,6</b>	<b>222,1</b>	<b>1528,2</b>	

(лист 8)

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	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	37,3	148	415
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>22,01</b>	<b>97,56</b>	<b>638,1</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	265	6,4	7,1	28,3	246,3	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>30,1</b>	<b>131,44</b>	<b>963,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,1</b>	<b>52,11</b>	<b>229</b>	<b>1601,75</b>	

(лист 9)

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	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчёт по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	80	8,3	9,8	25,3	214,5	523
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,11</b>	<b>23</b>	<b>92,41</b>	<b>691,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	265	7,4	9,6	17,2	121	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,3</b>	<b>32,32</b>	<b>133,2</b>	<b>960,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,4</b>	<b>55,3</b>	<b>225,6</b>	<b>1651,75</b>	

(лист 10)

Рацион: Школа 5-11 класс (ОВЗ)		Неделя: 2			День: четвёртый		
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
	Овощи натуральные солёные или свежие (расчёт по огурцу солёному)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70,71
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,16</b>	<b>25,33</b>	<b>84,41</b>	<b>670,1</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,9</b>	<b>27,13</b>	<b>107,93</b>	<b>781,13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,06</b>	<b>52,46</b>	<b>192,34</b>	<b>1451,23</b>	

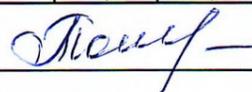
(лист 11)

Рацион: Школа 5-11 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 крупы с маслом сливочным	210	6,8	7,6	39,2	312	173
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Батон нарезной	35	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8	54	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>21,7</b>	<b>22,5</b>	<b>93,6</b>	<b>684,1</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	18,5	144,3	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,3</b>	<b>32,0</b>	<b>122,8</b>	<b>857,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,0</b>	<b>54,5</b>	<b>216,4</b>	<b>1541,9</b>	

(лист 12)

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
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15,0	48,2	376
	Батон нарезной	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Пицца "Школьная" с мясом курицы	105	5,02	6,8	19,2	203	73
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>20,5</b>	<b>83,3</b>	<b>615,6</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой, и сметаной	260	5,4	6,0	21,6	177,2	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
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,5</b>	<b>31,8</b>	<b>122,0</b>	<b>917,6</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>589,8</b>	<b>625,2</b>	<b>2497,7</b>	<b>17857,6</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49,15</b>	<b>52,10</b>	<b>208,14</b>	<b>1488,13</b>	

Составил технолог ООО "Рацион питания"


 Е.В. Толстых

