

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Доктор Метелъ Д. А. Затонский
« 2023г.

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 62»

Н.Н. Лобанец
« 2023г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 02.10.2023г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 248/23/OB3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				
1		3	4	5	6			7	
Завтрак									
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18			78	
311,04	Каша молочная пшениная с маслом (жидкая.)	200/5	7,73	7,29	37,57			246,8	
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6			93,6	
501,13	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	2	2,5	18,53			94	
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99			93,7	
	Итого за Завтрак	709	14,45	10,92	117,69			606,1	
Завтрак2									
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38			175,5	
300,08	Чай б/с	200							
	Итого за Завтрак2	250	2,5	1,5	38			175,5	
Обед									
11 122,03	Салат "Столичный" б/к 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	
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом	60	7,16	6,27	6,52			111,2	
85,21	Рис "Светфор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05			233,5	
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24			119,9	
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02			44,7	
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29			50,6	
	Итого за Обед	752	21,16	30,98	102,05			775,6	
Полдник									
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38			175,5	
300,08	Чай б/с	200							
	Итого за Полдник	250	2,5	1,5	38			175,5	
	Итого за День	40,61	44,9	295,74	1732,7				

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)
 День: вторник
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
1		2	3	4	5	6	7	

Завтрак							
545,23	Котлета рыбная из горбуши	90	2,18	2,41	9,09	64,1	
	"Школьная" с соусом						
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8	
590,03	Сулшки	15	1,65	0,3	10,5	51	
783,22	Чай фруктовый	210	0,02		7,94	31,9	
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9	
	Итого за Завтрак	500	9,57	8,81	70,49	390,9	

Завтрак2							
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76	
300,08	Чай с сахаром	200			15	60	
	Итого за Завтрак2	220	1,7	1	29,8	136	

Обед							
432 013,18	Салат из моркови "То-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2	
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3	
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
545,23	Котлета рыбная из горбуши	90	2,62	2,89	10,91	77	
	"Школьная" с соусом						
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8	
293,08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,2	
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
	Итого за Обед	715	14,03	13,38	93,86	550,3	

Полдник							
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76	
300,08	Чай с сахаром	200			15	60	
	Итого за Полдник	220	1,7	1	29,8	136	
	Итого за День	27	24,19	22,39	1213,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Y		
1			2	3	4	5	6	7

Завтрак							
11 156.03	Плов из свинины	220	14,75	23,86	50,67	484,9	
589.22	Пюре	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.	41	3,12	0,49	19,56	87,3	
Итого за Завтрак		516	20,42	25,86	123,38	808,5	

590.13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Завтрак2		234	2,55	6,46	23,8	163,2	

Обед							
4.08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5	
23.22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7	
11 156.03	Плов из свинины	240	16,09	26,03	55,28	528,9	
284.03	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,2	0,15	21,72	89,9	
108.13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	57,5	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	69,9	
Итого за Обед		776	24,2	41,08	129,33	976,4	

Полдник							
590.13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Полдник		234	2,55	6,46	23,8	163,2	
Итого за день			49,72	79,86	300,31	2111,3	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023) День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
1		2	3	4	5	6	7	

Завтрак							
238,23	Запеканка из творога с морковью	150	20,88	8,45	37,52	345,9	
112,16	Яблоко	173	0,69		19,55	81	
300,08	Чай с сахаром	180			13,5	54	
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7	
Итого за Завтрак		524	23,17	8,7	80,59	525,6	

590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68	
300,08	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29	128	

Обед							
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9	
153,03	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3	
271,17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	206,7	
129,08	Гороховое пюре	160	18,43	4,67	42,45	285,5	
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
Итого за Обед		770	35,72	26,26	112,8	885,6	

Полдник							
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68	
300,08	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29	128	
Итого за день		63,29	35,76	251,39	1667,2		

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонек"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023) День: пятница

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

Завтрак						
204.08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2
227.08	Макаронны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9
590.23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300.13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6
108.13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99	93,7
Итого за Завтрак		564	19,28	17,39	99,72	667,4

Завтрак2						
589.22	Прыник	50	2,5	1,5	38	175,5
300.08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5

Обед						
11.116	Салат "Фасолинка"	60	1,76	13,81	5,96	155,1
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
178.08	Голубцы ленивые	90	8,02	4,19	6,66	96,4
241.08	Картофельное пюре.	150	3,26	5,62	26,04	167,8
283.08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108.13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	57,8
Итого за Обед		764	19,78	28,73	109,57	772

Полдник						
589.22	Прыник	50	2,5	1,5	38	175,5
300.08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5
Итого за день		44.06	49,12	285,29	1790,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
271.21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9.92	5.09	7.56	115.9	
225.08	Рис припущенный	200	5.82	7.5	51.93	298.5	
1111.12	Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.4	66.7	
108.13	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.48	19.08	85.2	
Итого за Завтрак		540	20.39	15.42	92.86	584.5	

590.23	Печенье "Мария"	30	2.55	1.5	22.2	114	
294.08	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	15.15	60.8	
Итого за Завтрак2		235	2.6	1.51	37.35	174.8	

Обед							
19.06	Салат Здоровье	87	1.87	5.5	8.45	90.8	
154.13	Суп крестьянский с крупой	200	2.03	4.26	12.1	94.8	
271.21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11.34	5.82	8.64	132.5	
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	0.24	9.54	42.6	
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1.77	0.18	11.27	55.4	
Итого за Обед		840	25.09	24.72	118.83	845.6	

Полдник							
590.23	Печенье "Мария"	30	2.55	1.5	22.2	114	
294.08	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	15.15	60.8	
Итого за Полдник		235	2.6	1.51	37.35	174.8	
Итого за День		50.68	43.16	286.39	1779.7		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200/5	6,33	6,82	0,04	263,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,31	12,4	55,4
Итого за Завтрак		641	13,29	12,19	57,44	564,2

Завтрак2						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	14	68

Обед						
1 037,01	Орुцы солёные	70	1,96		0,91	11,5
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
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		730	30,34	25,58	78,42	660,6

Полдник						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	14	68
Итого за День		48,03	38,57	163,86	1360,8	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023) День: вторник
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
271.17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	206,7	
227.08	Макаронные отварные.	170	7,51	4,93	50,51	276,5	
589.22	Дреник	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.	56	4,26	0,67	26,71	119,3	
Итого за Завтрак		581	23,86	20,87	137,09	818,8	

Завтрак2							
590.23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76	
300.08	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136	

Обед							
4.08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,3	
42.08	Рассолыник ленинградский.	200	2,1	3,19	13,36	90,5	
255.17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,6	
237.13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	210	
636.02	Компот из апельсина	200	0,27	0,06	15	72,9	
108.13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	11,93	53,3	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
Итого за Обед		785	25,71	26,75	97,73	742,8	

Полдник							
590.23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76	
300.08	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136	
Итого за день			52,97	49,62	294,42	1833,6	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023) День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
271.23	Митболы	55	8,24	5,43	4,41	99,6	
239.08	Картофель отварной	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8	
34.618.21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	
300.08	Чай с сахаром	200			15	60	
108.13	Хлеб пшеничный.	36	2,74	0,43	17,17	76,7	
Итого за Завтрак		504	17,34	14,13	85,71	532,6	

Завтрак2							
589.22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5	

Обед							
432.013.18	Салат из моркови "По-корейски"	77	0,98	3,91	6,02	63,2	
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	
271.23	Митболы с соусом	90	8,99	5,92	4,81	108,6	
239.08	Картофель отварной	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8	
293.08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,2	
108.13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	46,9	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,62	0,17	10,29	50,6	
Итого за Обед		755	18,56	20,3	91,49	620,5	

Полдник							
589.22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5	
Итого за День		40,9	37,43	253,2	1504,1		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
1		2	3	4	5	6	7	

Завтрак

271.04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	14,33	10,35	204,1
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	155	4,86	10,84	38,13	269,1
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,65	25,76	115
Итого за Завтрак		509	17,94	25,82	81,8	618,6

Завтрак2

590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	1,7	1	29,8	136

Обед

1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Ренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	14,33	10,35	204,1
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	160	5,02	11,19	39,36	277,8
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	34	2,62	0,27	16,66	81,9
Итого за Обед		779	24,62	34,74	127,54	921

Полдник

590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	1,7	1	29,8	136
Итого за день			45,96	62,56	268,94	1811,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

День: пятница
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
545.02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2	
331.01	Соус сливочно-томатный	20	0,64	1,77	4,4	36,1	
241.08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,8	
294.1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8	
108.13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	95,9	
Итого за Завтрак		500	18,47	17,45	65,79	480,8	

Завтрак2							
589.22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5	

Обед							
246.08	Оладьи свежие (порция)	60	0,48		1,8	9,1	
154.13	Суп крестьянский с круглой	200	2,03	4,26	12,1	94,8	
545.02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2	
331.01	Соус сливочно-томатный	20	0,64	1,77	4,4	36,1	
241.08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,8	
282.08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,7	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
Итого за Обед		710	19,18	21,32	74,93	564,9	

Полдник							
589.22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5	
300.08	Чай б/с	200					
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5	
Итого за День			42,65	41,77	216,72	1396,7	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023) День: суббота

Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
4.05	Салат из белокочанной капусты с маслом	80	1,44	4	5,92	65,4	
443.04	Плов из говядины	175	19,25	4,38	34,13	252,9	
300.08	Чай с сахаром	200		15		60	
108.13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	95,9	
Итого за Завтрак		500	24,11	8,92	76,52	474,2	

Завтрак2							
590.23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8	76	
294.08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8	
Итого за Завтрак2		225	1,75	1,01	29,95	136,8	

Обед							
4.05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8	
56.05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	
443.04	Плов из говядины	220	24,2	5,5	42,9	317,9	
293.08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	
108.13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
Итого за Обед		770	31,7	19,28	103,41	709,3	

Полдник							
590.23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76	
294.08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8	
Итого за Полдник		225	1,75	1,01	29,95	136,8	
Итого за день		59.31	30,22	239,83	1457,1		
Среднее значение за период		565,18537	16,080,04	196,658,4	1638,2		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт. 2023)