

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ №33»
им. Н.И. Суханова г.Стерлитамак РБ
И.В.Кустова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»
Вагапова Н.Г.



**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период для
обучающихся с 12 лет и старше (ОВЗ)
2023-2024 учебный год**

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

Период: зимне-весенний

День: понедельник
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 (1 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	15,10	12,54	70,20	455,70
Обед (1,2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 36/144	180	17,50	15,50	37,80	361,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Обед		815	27,59	19,49	121,90	777,90
Полдник (2 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	15,1	12,54	70,2	455,7
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: вторник
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 (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
ТК 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		552	13,34	12,04	75,80	472,70
Обед (1,2 смена)						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,00	4,50	14,50	100,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20, 150	195	13,80	14,30	37,50	333,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		830	24,30	24,30	121,80	798,70
Полдник (2 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
ТК 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Полдник		552	13,34	12,04	75,8	472,7
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1382	37,64	36,34	197,6	1271,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1382	37,64	36,34	197,6	1271,4
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: среда
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 (1 смена)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер.2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	17,48	19,30	78,90	574,20
Обед (1,2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 С6 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 170,30/30	230	13,90	9,30	56,70	330,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		865	23,70	15,75	138,30	757,20
Полдник (2 смена)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер.2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	17,48	19,3	78,9	574,2
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1415	41,18	35,05	217,2	1331,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1415	41,18	35,05	217,2	1331,4
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 195/5	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		540	21,9	18,3	80	577,4
Обед (1,2 смена)						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	8,00	6,70	103,00
С6 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
С6 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20	175	11,80	12,30	19,70	236,40
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		810	22,90	24,16	102,60	718,30
Полдник (2 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 195/5	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		540	21,9	18,3	80	577,4
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1350	44,8	42,46	182,6	1295,7
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1350	44,8	42,46	182,6	1295,7
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

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 (1 смена)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 27/173	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	22,90	33,90	92,20	764,50
Обед (1,2 смена)						
С6 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	102,30
2015,00	Биточки(котлеты) рыбные с томатным соусом 60/40	100	12,12	2,90	16,1	139,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	24,72	14,9	107,37	665,6
Полдник (2 смена)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 27/173	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	22,9	33,9	92,2	764,5
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	47,62	48,8	199,57	1430,1
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	47,62	48,8	199,57	1430,1
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: понедельник
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 (1 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		550	14,24	9,54	86,30	495,80
Обед (1,2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 36/144	180	17,50	15,50	37,8	361,40
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		840	26,08	21,5	109,8	733
Полдник (2 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Полдник		550	14,24	9,54	86,3	495,8
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: вторник
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 (1 смена)						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	18,30	16,94	82,00	569,20
Обед (1,2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	100	2,20	4,40	10,60	91,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,90	2,60	25,20	151,20
СБ 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/150	180	11,50	14,10	21,20	259,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	27,59	22,19	112,50	758,90
Полдник (2 смена)						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	18,3	16,94	82	569,2
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	45,89	39,13	194,5	1328,1
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	45,89	39,13	194,5	1328,1
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

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 (1 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 СБ 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	25,10	19,20	57,30	583,50
Обед (1,2 смена)						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50	85,00
124 Партнер 2013	Макаронные изделия отварными с фрикадельками	215	10,60	9,20	41,40	292,90
469 СБ рец 1996	Макаронные изделия отварными с соусом 170_30/40	200	0,1	0,06	15,20	62,0
ТТК 10	Компот из яблок, вишни	20	1,40	6,60	3,80	110,00
Пром	Шоколад Алленка	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		770	21,00	18,76	118,10	756,80
Полдник (2 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 СБ 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	25,1	19,2	57,3	583,5
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1320	46,1	37,96	175,4	1340,3
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1320	46,1	37,96	175,4	1340,3
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: четверг
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 (1 смена)							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты		110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания		50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак			550	10,34	8,54	78,70	439,20
Обед (1,2 смена)							
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /гефтели с рисом, соусом	195,30/40	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси		200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания		45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания		40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед			800	17,9	22	97,7	682,9
Полдник (2 смена)							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты		110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания		50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник			550	10,34	8,54	78,7	439,2
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)			1350	28,24	30,54	176,4	1122,1
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)			1350	28,24	30,54	176,4	1122,1
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)			157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)			157,65				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: пятница
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 (1 смена)						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	16,70	12,04	71,90	456,80
Обед (1,2 смена)						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 245/5	250	2,10	6,40	11,7	115,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,70	6,00	67,50	175,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	24	24,9	148,5	758,5
Полдник (2 смена)						
2015,00	Биточки(котлеты) рыбные с томатным соусом 60/40	100	12,12	2,90	16,1	139,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	20,72	10,74	81,77	506,1
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	40,7	36,94	220,4	1215,3
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	44,72	35,64	230,27	1264,6
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		157,65				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		157,65				
Итого за период (завтрак+обед 1 смена)		1366,70	41,62	37,03	195,19	1279,68
Итого за период (обед+полдник 2 смена)		1366,70	41,92	36,90	196,17	1284,61