

Утверждено  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Александр Александрович  
Затонский  
« 2023г.



Согласовано  
Директор  
МОАУ «СОП № 49»  
В. В. Милов  
« 2023г.



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

**12-18 лет**

*Идентификационный номер 246/23/ш*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 (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
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	250/5	10,66	14,11	25,71	272,47
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	14,53	88,62
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>765</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>610</b>
<b>Обед</b>						
1 122,0	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	7,46	5,42	117,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	8,51	8,42	9,57	148,1
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	272,5
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>894</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>348</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>60</b>	<b>273</b>	<b>1853</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (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
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	120	11,47	11,72	15,13	211,88
239,08	Картофель отварной	180/5	3,87	9,27	31,35	224,31
590,03	Сушки	17	1,32	0,24	8,4	41,04
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	127,62
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>577</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>635</b>
<b>Обед</b>						
2 013,	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	120	13,6	15,36	9,2	229,44
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	5,79	6,52	37,6	232,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>133</b>	<b>930</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65</b>	<b>66</b>	<b>281</b>	<b>1977</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (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
<b>Завтрак</b>						
1156,0	Плов из свинины	270	17,1	21,92	22,91	357,32
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	<b>667</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
23,22	Суп гречневый с овощами	250	2,63	5,44	18,75	134,48
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом	180	4,7	4,56	42	227,84
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>133</b>	<b>913</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,82	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>358</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60</b>	<b>67</b>	<b>273</b>	<b>1937</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (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
<b>Завтрак</b>						
238,23	Запеканка из творога с морковью	200	19,84	18,26	41,02	407,78
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>631</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	103,95
271,17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	208,88
129,08	Гороховое пюре	180	12,86	5,26	47,76	289,82
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>135</b>	<b>943</b>
<b>Полдник</b>						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>58</b>	<b>288</b>	<b>1934</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	29,67	182,99
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8	75
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,8	23,85	117,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>						
11 116	Салат "Фасолинка"	100	5,67	13,01	9,93	179,49
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,76
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	100	8,91	4,66	7,39	107,14
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>126</b>	<b>882</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>60</b>	<b>263</b>	<b>1827</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	10,08	6,19	9,45	133,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	9,57	51,93	317,13
111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>634</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,41
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	4,27	9,8	125,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	10,97	30,92	245,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>797</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>59</b>	<b>268</b>	<b>1849</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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	88,25
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250/5	10,42	12,61	39,75	314,17
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>636</b>
<b>Обед</b>						
037,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	24	20	63,06	528,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>110</b>	<b>815</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>63</b>	<b>270</b>	<b>1863</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
271,17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	5,72	184,88
227,08	Макароны отварные.	180	7,16	5,22	11,13	120,14
589,22	Пряник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	127,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>649</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,23
255,17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,24
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>116</b>	<b>860</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,11	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>1873</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ 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>						
271,23	Митболы	100	14,98	9,87	8,02	180,83
239,08	Картофель отварной	180/5	1,87	4,39	31,35	172,39
589,22	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>583</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>647</b>
<b>Обед</b>						
2013,	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	250	24,5	16,25	48,75	439,25
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>122</b>	<b>867</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>55</b>	<b>279</b>	<b>1874</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,82	10,67	38,74	274,27
111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	80	6,08	0,96	38,16	185,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>688</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
260,07	Гуляш из свинины	100	14,84	9,28	3,55	157,08
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,19	10,6	26,7	218,96
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>118</b>	<b>891</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,8	97,18
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68</b>	<b>68</b>	<b>278</b>	<b>1997</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,17	181,16
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,69
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие порционно	100	0,8		31,25	128,2
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	9,9	39,8	297,66
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,23	49,48
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>140</b>	<b>918</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,76	203,07
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>344</b>
<b>Итого за день *</b>			<b>60</b>	<b>56</b>	<b>271</b>	<b>1824</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	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>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8
443,04	Плов из говядины	200	17	15	39	359
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>617</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат "Степной"	100	2,36	5,2	9,78	95,36
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>823</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	433,4
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,02	228
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	133
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>794</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>60</b>	<b>248</b>	<b>2235</b>
<b>Итого за период</b>			<b>746</b>	<b>737</b>	<b>3250</b>	<b>23043</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>62,1</b>	<b>61,4</b>	<b>270,8</b>	<b>1920,3</b>

Составил

Филатова ОА

Утвердил

