

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

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОИЛ № 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.**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 244/23/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	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.	44	3,34	0,53	20,99	102,09
Итого за Завтрак		709	15	15	87	543
Обед						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	227,1
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
Итого за Обед		752	22	28	103	749
Итого за день			38	43	189	1292

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	90	10,38	9,57	12,35	177,05
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
590,03	Сушки	15	1,32	0,24	8,4	41,04
783,22	Чай фруктовый	210	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	30	4,03	0,64	25,28	123
Итого за Завтрак		500	19	20	80	572
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	100	11,42	12,8	7,67	191,56
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,33	196,83
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		765	27	24	108	754
Итого за день			46	44	188	1326

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11 156,03	Плов из свинины 30/190	220	14,75	17,86	18,67	294,42
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.	41	3,12	0,49	19,56	95,13
Итого за Завтрак		516	20	20	86	606
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	180	0,2	0,15	21,72	89,03
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		770	22	29	110	790
Итого за день			43	49	196	1395

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	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	17,88	14,45	37,52	351,65
112,16	Яблоко	173	0,72		20,34	84,24
300,08	Чай с сахаром	180			13,5	54
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
Итого за Завтрак		524	20	15	81	539
Обед						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	1,43	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	11,43	4,67	42,45	285,5
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		771	28	26	113	888
Итого за день			48	41	195	1426

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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	184,03
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.	44	3,72	0,59	23,37	113,67
Итого за Завтрак		564	20	17	85	576
Обед						
11 116	Салат "Фасолинка"	60	2,76	13,81	5,96	159,17
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
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	150	3,26	5,62	26,04	167,78
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.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		774	22	29	110	791
Итого за день			41	47	195	1367

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,42	0,54	21,47	104,42
Итого за Завтрак		540	20	15	85	559
Обед						
19,06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	17,1	114,86
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	10,97	27,92	233,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		820	24	23	97	696
Итого за день			44	39	182	1255

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	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	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,61
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,31	12,4	60,31
Итого за Завтрак		641	16	17	85	560
Обед						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	19,68	16,8	42,45	399,72
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.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		730	27	26	96	725
Итого за день			44	43	181	1285

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	5,72	180,88
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,51	91,45
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,33	0,68	22,19	112,2
Итого за Завтрак		581	19	20	87	601
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		785	26	27	98	735
Итого за день			45	47	184	1335

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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	99,47
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	36	3,04	0,48	17,08	84,8
Итого за Завтрак		504	18	19	86	586
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,66
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	200	22	15	39	379
293,08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		710	28	24	96	715
Итого за день			46	43	182	1301

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	155	5,02	9,19	33,36	236,23
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	54	3,95	0,62	24,8	120,58
Итого за Завтрак		509	18	19	76	547
Обед						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,95
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
260,07	Гуляш из свинины	100	12,84	10,28	3,55	158,08
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	8,8	22,25	182,2
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		755	26	28	97	744
Итого за день			44	47	172	1291

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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 с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,78
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
Итого за Завтрак		500	18	17	66	494
Обед						
246,08	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,8	9,12
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	150	10,28	7,38	39,8	266,74
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		11,06	44,76
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		730	24	23	96	689
Итого за день			43	40	162	1183

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	80	1,44	4	5,92	65,44
443,04	Плов из говядины	175	15,25	11,38	34,13	299,94
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
Итого за Завтрак		500	20	16	77	530
Обед						
25,04	Салат "Степной"	60	1,42	5,12	7,87	83,24
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	9,49	31,71	231,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		740	22	25	97	703
Итого за день			42	41	173	1233
Итого за период			523	524	2202	15690
Среднее значение за период			43,6	43,6	183,5	1307,5

Составил ведущий технолог

О.А. Филатова

М.П. Ивердид генеральный директор

Д.А. Затонский

Для документа

М.П.

ИДН 5611077285

* АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОГОНЕК" * Акционерное общество "Комбинат Школьного Питания "Огонек" Производственный отдел