

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«01» 09 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапкулова

«09» 09 2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2024г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 267/24/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
382,08	Бутерброд с повидлом (бат)	50	1,87	0,72	28,47	127,4
302,04	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	12,83	12,68	65,31	426,7
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,5	20,89	118,5
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
Итого за Завтрак		734	20,42	16,09	149,15	822,6
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,66	10,81	111,1
595,22	Наггетсы куриные	90/30	13,46	7,93	19,17	201,8
510,04	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		950	33,81	34,87	146,3	1046,4
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой (пов)	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
Итого за Полдник		351	11,62	10,79	101,33	663,7
Итого за день			65,85	61,75	396,78	2532,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
209,08	Шницель припущенный из птицы (м.р)	90	14,04	16	9,59	239,4
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
241,08	Картофельное пюре	200	4,32	5,33	28,97	181,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		566	22,7	23,04	82	626,5
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,8	11	11,26	151,3
45,07	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,8
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
491,22	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	200	5,64	5,56	56,07	296,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,32	86,9
Итого за Обед		928	23,3	28,33	147,5	959
Полдник						
786,04	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
589,22	Пряник	100	5	3	76	351
Итого за Полдник		350	12,45	4,86	118,8	680,5
Итого за день			58,45	56,23	348,3	2266

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: среда

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	106	0,93	0,21	4,12	19,1
444,04	Плов из свинины	255	17,9	27,9	58,13	565,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		611	22,65	28,53	102,49	764,9
Обед						
13,12	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6	2,86	68,4
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,33	10,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски	80	14	18,2	6	242
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		900	27,96	41,28	99,17	998,3
Полдник						
874,22	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	16,32	66,2
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
Итого за Полдник		400	5,43	5,48	63,58	325,9
Итого за день			56,04	75,29	265,24	2089,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	10/20	1,56	7,98	10,1	112
271,08	Биточек домашний	100	9	13,11	10,84	195,4
92,04	Рагу из овощей	180	3,3	5,21	22,1	148,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		545	16,19	26,55	73,04	587,2
Обед						
35,12	Салат "Бурячок"	100	1,9	5,11	9,56	97,1
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	37,5	23,77	125,47	876,9
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	92	12,2	18,23	23,07	305,1
376,12	Компот из сушеных фруктов (груши)	200	0,44	0,02	27,76	113
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		350	15,77	22,25	73,83	558,6
Итого за день			69,46	72,57	272,34	2022,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК	290	14,5	9,67	58	377
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		595	22,43	15,05	137,53	776,6
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	100	1,51	9,99	8,26	129
42,13	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	70	12,7	5,28	6,05	120,9
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	4,8	26,08	163,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	26,19	26,11	107,16	769,3
Полдник						
783,22	Чай фруктовый (с вишней)	200	0,04	0,01	15,55	62,6
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
573,13	Гребешок из дрожжевого теста (на сл. м)	50	5	3,25	0,04	214,2
Итого за Полдник		400	5,64	3,26	32,54	347
Итого за день			54,26	44,42	277,23	1892,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
555,22	Чиполлетти из говядины	100	10,33	6,79	11,38	145,6
510,04	Каша гречневая	200	5,76	6,67	31,87	210,6
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,6
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
Итого за Завтрак		573	24,64	16,28	102,33	651,4
Обед						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,6
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		905	27,84	29,36	112,15	815,6
Полдник						
428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	19,03	7,55	106,45	585,9
Итого за день			71,51	53,19	320,93	2052,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	10/20	1,56	7,98	10,1	112
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	8,34	8,4	52,09	317,3
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,07	Какао с молоком шк	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		710	16,03	19,01	118,9	704,1
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,6
108,09	Суп картофельный с клецками	250/30	2,67	3,66	18,95	119,4
523,22	Бифштекс по домашнему	100	13,74	17,83	11,83	259,9
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		930	45,25	27,77	150,16	1032,1
Полдник						
543,13	Пирожки печеные с капустой	150	10,1	13,58	56	386,5
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		350	10,21	13,62	71,66	452,3
Итого за день			71,49	60,4	340,72	2188,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк)	240	10,81	34,44	0,02	450,6
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	52	3,95	0,42	25,74	122,2
Итого за Завтрак		550	17,91	38,86	56,32	743,7
Обед						
24,04	Салат "Полоньский"	100	1,1	10,1	3,7	110
153,22	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	126,7
209,07	Шницель припущенный из птицы	70	8,8	4,84	5,16	99,4
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,85	4,5	38,47	217,7
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	24,52	23,2	121,05	831,4
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	75	9,95	14,86	18,8	248,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
590,13	Печенье сахарное	75	5,62	7,28	55,59	312,7
Итого за Полдник		350	15,57	22,14	86,39	609,4
Итого за день			58	84,2	263,76	2184,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	100	0,88	0,2	3,89	18
542,22	Митболы	80	11,98	7,9	6,42	144,8
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	363,6
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		647	26,97	22,57	101,44	722,3
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
255,22	Печень по-строгановски.	100	15,03	11,41	7,17	191,8
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,65	12,59	44,28	312,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		900	30,57	32,63	125,85	950
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	78,28	372,1
Итого за день			62,66	59,45	305,57	2044,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
545,02	Котлета рыбная из минтая	160	22,2	19,02	7,46	280,4
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	4,8	26,08	163,1
300,08	Чай с сахаром	180			13,5	54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		550	28,37	24,06	61,89	568
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	2,6	6,59	16,65	125,2
298,12	Голубцы ленивые	160	14,28	8,97	12,28	187
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		811	24,6	27,48	98,06	729,6
Полдник						
428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	19,03	7,55	106,45	585,9
Итого за день			72	59,09	266,4	1883,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
246,08	Огурцы свежие (порция)	100	0,8		3	15,2
210,05	Гуляш из филе кур	100	10,17	6,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	200	5,64	5,8	56,07	299
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		630	18,91	13,03	92,96	564,7
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами	250	2,49	2,28	16,8	105,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем	220	23,76	17,6	25,56	355,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		830	31,65	30,58	90,35	773,6
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
589,22	Пряник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
Итого за Полдник		350	16,8	5,1	113,8	555,3
Итого за день			67,36	48,71	297,11	1893,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	100	0,88	0,2	3,89	18
492,04	Плов из птицы	250	19	16,25	45,25	412,5
294,19	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Завтрак		595	22,97	16,78	84,09	585,3
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	100	1,72	6,08	9,19	124,2
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	22,42	31,23	111,84	834,9
Полдник						
579,13	Корж молочный	100	6,79	12,38	68,6	413,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	50	4,25	2,5	37	190
Итого за Полдник		350	11,74	15,18	128,4	700,1
Итого за день			57,13	63,19	324,33	2120,3

Итого за период		764,21	738,49	678,71	25171,1
Среднее значение за период		63,7	61,5	306,6	2097,6
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21,7	21,7	96,8	676,4
Завтрак2					
Обед		29,6	29,7	119,6	884,8
Полдник		12,4	10,2	90,1	536,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____

Москалева Т.Н

М.П.

Утвердил _____ Затонский Д.А