

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« 03 » 10 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапулова

« 03 » 10 2024г.

## **АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

**7-11 лет**

**1 смена**

**Идентификационный номер 269/1/24**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	2	1	18	102
311,31	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	205	9	12	19	218
112,16	Яблоко	160	1	0	18	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,25	15,3	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>636</b>	<b>17,5</b>	<b>15,9</b>	<b>83,4</b>	<b>586,4</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	15,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,33	8,65	89,1
595,22	Наггетсы куриные	110	11,5	7,04	17,4	191,1
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	32,5	299,6
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,02	20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,1	105,75
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45	2,9	0,54	15,3	81,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>28,2</b>	<b>122</b>	<b>863,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>206</b>	<b>1450,05</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
209,08	Шницель припущенный из птицы, с соусом томатным	90	9,36	11,1	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	165	3,86	5,2	20,9	149,5
300,08	Чай с сахаром	195			14,85	59,3
590,13	Сушки	20	2,2		14,2	67,82
108,13	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,3	17,7	84,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>18,2</b>	<b>16,6</b>	<b>74,7</b>	<b>538,22</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,4	6,14	82,7
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,54	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,43	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	100	9,8	7,44	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,47	42,05	222,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,42	25,9	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>22,7</b>	<b>22,6</b>	<b>116</b>	<b>749,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1231</b>	<b>40,9</b>	<b>39,2</b>	<b>191</b>	<b>1288,02</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
444,04	Плов из свинины	215	12	17,1	11,2	466
589,22	Пряник	50	3	1,9	38	175,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	190			10	62,3
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,4	24,2	115,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18,7</b>	<b>19,4</b>	<b>83,4</b>	<b>819,9</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	3,5	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	4,6	8,51	86,3
275,08	Котлеты по-хлыновски	60	10,5	13,5	4,5	181,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	6,7	31,71	213,8
636,04	Компот из апельсинов	180	0,72	0,05	13,5	163,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,75	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>22,4</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>838,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1234</b>	<b>41,1</b>	<b>49,4</b>	<b>184</b>	<b>1658,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,88	97,9
271,08	Биточек домашний ( с соусом)	90	11	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	4,23	3	18,22	123,7
294,08	Чай с лимоном	203	0,05		15	60,4
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,8	65,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>19,3</b>	<b>19,4</b>	<b>74,9</b>	<b>523,7</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	150	6,9	4,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,1</b>	<b>22,8</b>	<b>108</b>	<b>771</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1251</b>	<b>41,4</b>	<b>42,2</b>	<b>182</b>	<b>1294,7</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	212	10,8	13	19,4	275,6
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	198			14,5	59,4
108,13	Хлеб пшеничный.	57	4,33	0,46	28	134
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>87,1</b>	<b>610,8</b>
<b>Обед</b>						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,91	5,99	4,96	77,4
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,4	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	90	11,4	8,85	13,8	155,2
241,08	Картофельное пюре	150	3,24	4	22,3	155,9
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>670,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1231</b>	<b>39,7</b>	<b>39,8</b>	<b>183</b>	<b>1281,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
037,0	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,2	10,8	293,5
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,2	77,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>616,3</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	9,41	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,9	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,2	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>25,2</b>	<b>24</b>	<b>96,5</b>	<b>813,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>45,2</b>	<b>44,4</b>	<b>165</b>	<b>1430</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
1,12	Бутерброд с маслом (батон)	5/20	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	205	7,9	9,84	23,3	262,2
112,16	Яблоко	150	0,9		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,6</b>	<b>16,6</b>	<b>83,1</b>	<b>588,2</b>
<b>Обед</b>						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,8	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	12,9	84,5
523,22	Бифштекс по домашнему	90	9,37	16,05	11,4	233,9
129,08	Гороховое пюре	180	7,3	5,06	11,6	131,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2		26,8	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>24</b>	<b>29,1</b>	<b>94,4</b>	<b>748</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>39,5</b>	<b>45,7</b>	<b>177</b>	<b>1336,2</b>



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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
259,07	Жаркое по-домашнему	213	12,28	12,22	24,85	240,3
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	198	0,02	0,01	10,4	64,9
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,3	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>16,5</b>	<b>73,5</b>	<b>518,6</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,5	15,74	95,4
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	9,36	11,1	7,08	177
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)	180	0,47	0,06	18,09	88,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>22,6</b>	<b>22,6</b>	<b>106</b>	<b>765,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>40,4</b>	<b>39,1</b>	<b>180</b>	<b>1284,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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**

217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	9,32	9,04	2,49	263
510,04	Каша гречневая	160	4,96	6,52	12	89,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	207	0,07		15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,3	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>19,2</b>	<b>17,3</b>	<b>83,1</b>	<b>662,7</b>

**Обед**

9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	10,49	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,7	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>26,6</b>	<b>26,7</b>	<b>107</b>	<b>799,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1282</b>	<b>45,9</b>	<b>44</b>	<b>190</b>	<b>1461,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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	120	11,1	11,51	4,73	185,6
241,08	Картофельное пюре	169	3,95	4,31	34,5	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,5
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,9	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>67,1</b>	<b>470,3</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	6,99	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,4	100,1
298,12	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190	14,8	11,1	18,5	227,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,2	82,25
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>721</b>	<b>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>96,1</b>	<b>669,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1236</b>	<b>40,4</b>	<b>39,2</b>	<b>163</b>	<b>1140,11</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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**

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	9,57	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	171	4,82	4,96	34,04	225,6
783,22	Чай фруктовый	200			11	65,6
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>516</b>	<b>18,4</b>	<b>16,2</b>	<b>82,7</b>	<b>569,9</b>

**Обед**

2,08	Салат "Витаминный"	60	1,4	6,06	6,9	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	19,6	16	38,2	333,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			12,4	43,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>95,9</b>	<b>669,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1216</b>	<b>20,4</b>	<b>16,6</b>	<b>92,9</b>	<b>624,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

ааст: Меню СОШ (с

№ 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>						
037,0	Огурцы соленые	50	0,8	0,05	0,65	8,2
492,04	Плов из птицы	200	14,8	18,7	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	205			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,1	115,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>19,3</b>	<b>19,1</b>	<b>76,1</b>	<b>514,2</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	12,16	13,53	15,4	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,9	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>22</b>	<b>26,6</b>	<b>88,1</b>	<b>780,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1234</b>	<b>41,3</b>	<b>45,7</b>	<b>164</b>	<b>1294,3</b>

Итого за период	15301	482	489	2078	15542,98
Среднее значение за период	1275,08	40,2	40,8	173	1295,2483

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.