

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.

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Е.В. Сапулова", is written over the printed name and date.

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

2 смена

Идентификационный номер 269/2/24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

эзон: 01.01-12.31

6

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Обед

68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	2,59	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным	110	7,26	4,04	16,3	191,3
510,04	Каша гречневая	160	8,06	11,62	34,7	316,5
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,6	0,47	13,26	70,6
Итого за Обед		799	24,1	24,7	117	840,6

Полдник

462,12	Булочка с повидлом и помадкой	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	7,79	5,84	63,5	451
Итого за день		1099	31,9	30,5	180	1291,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08	0,03	12	60
209,08	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	7,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	185	0,21		25,9	104,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,45	13	68,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	10	47
Итого за Обед		778	24	23	117	808,8
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	14,1	3,66	70,6	477
Итого за день		1078	38,1	26,6	187	1285,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,9	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,9	20	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		734	22,6	22,6	110	937,4
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	5,33	5,46	65,1	447,26
Итого за день		1134	27,9	28	175	1384,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,2	16,8	122
271,08	Биточек домашний с соусом	90	7,11	7,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	200	5	4	24,06	165,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,7	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,53	14,3	76,02
Итого за Обед		882	22,8	23,9	117	795,92
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (груши)	200	0,44		27,76	113
Итого за Полдник		300	13,7	19,8	52,8	444,7
Итого за день		1182	36,5	43,8	170	1240,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,1	13,36	96,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	10,3	13,7	48	317,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,2	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,3	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
Итого за Обед		742	22,6	23,6	112	705,3
Полдник						
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,04		15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	4,35	3,12	56,2	301,6
Итого за день		1142	26,9	26,8	168	1006,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,6	11,4	26,3	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,1	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	22,6	23,5	96,1	863,06
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,6	6,1	73,6	423,9
Итого за день		1109	37,3	29,6	170	1286,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,12	5,6	7,11	83,2
108,05	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	13	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	7,37	10,1	11,2	233,9
129,08	Гороховое пюре	190	5,78	3,55	11,65	139,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,04	28	105
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,2	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
Итого за Обед		854	22,3	23	104	822
Полдник						
543,13	Пирожки печенье с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11		15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,84	9,05	53	323,5
Итого за день		1154	29,1	32	157	1145,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	2,5	7,5	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,5	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,1	14,1	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,1	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
Итого за Обед		784	22,6	29,1	115	753,8
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
Итого за Полдник		300	13,3	19,8	37,1	379,6
Итого за день		1084	35,8	48,9	152	1133,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	75	0,75	1,75	6,28	32,4
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	1,02	2,93	10,07	52,3
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	100	10,4	10	2,77	208,33
510,04	Каша гречневая	170	7,5	12,34	36,8	336,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	48	3,65	0,38	23,6	112,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,63	17,7	94,12
Итого за Обед		896	27,8	28,1	117	921,05
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	65,2	435,76
Итого за день		1296	32,9	32,3	183	1356,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,7	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		877	22,8	23,7	106	740,55
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,6	6,1	73,6	423,9
Итого за день		1177	37,5	29,8	180	1164,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	75	2,56	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06		12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,3	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	22,8	22,4	106	714,2
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	14,3	3,6	75,8	379,8
Итого за день		1091	37,1	26	182	1094

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,5	13	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		798	22,3	23,2	97	857,86
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
Итого за Полдник		300	7,49	12,7	91,4	510,1
Итого за день		1098	29,8	35,9	188	1367,96

