

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапулова

2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-11 лет

1 смена

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	1,5	0,58	22,78	101,9
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,73	13,3	37,57	246,8
112,16	Яблоко (вит)	160	0,64		18,08	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	180	2,79	2,25	18,8	106,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		611	16,6	16,3	110,1	591,3
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		803	27,69	27,85	120,18	860,9
Итого за день			44,3	44,2	230,28	1452,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14,08 с-	Шницель припущенный из птицы	90	10,6	9,9	11,6	118,52
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
520,04	Картофельное пюре	165	3,67	4,53	24,6	154
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,9	65,8
Итого за Завтрак		533	18,8	16,2	80,6	483,12
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,98	6	6,14	82,5
45,07	Суп гороховый	200	4,67	6,11	10,9	79
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,6	60
180,08	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,17	42,05	222,6
348,07	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		734	24	23,9	113	730,5
Итого за день			42,8	40,1	193	1213,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
Итого за Завтрак		505	18,01	22,38	85,69	622,9
Обед						
13,12	Салат из свежих огурцов	70	0,46	5	1,72	53,72
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	6,46	8,51	98,86
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным 60/30	90	10,1	8,97	7,44	150,7
5,15	Перловка с овощами	170	4,91	7,49	31,71	213,8
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	26	3,19	0,34	20,79	98,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	3,3	0,6	17,4	90,5
Итого за Обед		786	24,4	28,9	103	888,28
Итого за день			42,4	51,3	188	1511,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,78	97,9
271,08	Биточек домашний с соусом	90	9,15	11,8	9,76	175,8
92,08	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,4	123,75
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,9	61,1
Итого за Завтрак		501	15,8	20,7	69	519,35
Обед						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	3,84	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,41	127
129,08	Гороховое пюре	150	17,3	8,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,9	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		742	34	23,6	102	719,1
Итого за день			49,8	44,3	171	1238,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	220	11	11,6	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		508	17,7	15,3	111	614,7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	3,48	5,99	4,95	77,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,18	3,19	13,4	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	8,52	5,18	125,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,2	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94,06
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,99	0,36	10,2	54,34
Итого за Обед		780	26,2	24,1	102	705,2
Итого за день			43,9	39,4	213	1319,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
555,22	Чиполлетти из говядины	90	9,3	7,5	10,24	131,1
510,04	Каша гречневая	170	4,9	5,66	27,09	179
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		533	22,8	16	96,4	605,3
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,66
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	5,56	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,47	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,91	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			31	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,9	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		775	24,5	25,2	101	708,36
Итого за день			47,3	41,2	197	1313,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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						
1,12	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,23	0,01	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	9,07	9,03	41,67	253,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
Итого за Завтрак		589	16	15,7	88,8	565,7
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,62
108,17	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,4	16,1	10,7	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,6	4,96	45,1	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,35	21,8	103,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,3	86,84
Итого за Обед		845	41,6	24,9	139	945,36
Итого за день			57,5	40,6	227	1511,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
64 618,2	Печенье Овсяное	60	3,24	4,14	23,8	145,4
369,13	Жаркое по-домашнему	30/170	13	12,7	28,3	278,78
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42	3,19	0,34	20,79	98,7
Итого за Завтрак		502	19,4	17,1	80,5	553,28
Обед						
24,04	Салат "Полонынский"	60	0,68	6,03	8,52	91,07
153,22	Суп рыбный	200	5,94	4,63	23,7	160,11
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	10,1	9,58	7,7	118,52
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,07	20,2	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,9	70,56
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,33	9,52	50,67
Итого за Обед		758	27,2	27,3	123	825,13
Итого за день			46,6	44,4	204	1378,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	65	0,57	0,13	2,53	11,7
542,22	Митболы	60	8,99	6,7	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	170	9,52	12,2	46,8	343,4
294,19	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,42	0,38	22,28	105,8
Итого за Завтрак		579	22,7	20,6	93,1	647,1
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	12,6	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,8	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,28
Итого за Обед		764	26,7	28,8	109	807,58
Итого за день			49,5	49,4	202	1454,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 202

№ 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	80	11,1	9,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	6,1	26,08	163,13
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,3	115,2
Итого за Завтрак		509	18,7	16	69,1	478,53
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
41,08	Рассольник ленинградский	200	4,02	8,8	25,9	119,68
298,12	Голубцы ленивые	160	14,28	8,97	12,28	206
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	3,89	0,4	24,8	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	3,3	0,6	17,4	90,5
Итого за Обед		721	27,5	26	116	749,38
Итого за день			46,2	42	185	1227,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Огурцы свежие (порция)	40	0,32		1,2	6,07
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	7,92	3,2	105,84
516,04	Макароны отварные	150	4,23	7,8	42,05	224,3
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,9	65,8
Итого за Завтрак		508	15,8	16	75,8	464,41
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
130,11	Суп гречневый с овощами	200	4,07	10,2	28,7	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Обед		684	31,2	32,7	101	685,1
Итого за день			47,1	48,7	177	1149,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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	55	0,49	0,11	2,14	9,9
291,07	Плов из птицы	200	15,2	15,3	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Завтрак		500	18,8	15,8	73,3	494,7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	4,49	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	5,24	10,39	87,2
201,08	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180	1,22		26,12	104,6
108,13	Хлеб пшеничный.	25	3,42	0,36	22,28	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Обед		738	23,9	33,4	114	836,8
Итого за день			42,7	49,1	188	1331,5

Итого за период		560	535	2375	16102,08
Среднее значение за период		46,7	44,6	198	1341,84
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,8	15,1	85,3	552,4
Завтрак2					
Обед		25,8	24	103,3	751,1
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ МоскалеваТ.Н

Утвердил _____ ЗатонскийД.А

М.П.