

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

2 смена

понедельник
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные 80/30 (школа 2024)	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая (ОВД)	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		18,09	72,9
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
		763	27,4	26,8	117	836,4
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
		300	7,79	5,84	63,53	451
			35,19	32,68	180,13	1287,4

вторник
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	10,89	79
551,04	Гренки из пш. хлеба (2022г)	15	0,18	0,03	11,55	60
14,08 с	Шницель припущенный из птицы (м.р)	60	10,1	9,9	11,6	118,52
265,08	Соус томатный (2022г)	30	0,16	1,1	1,57	16,8
241,08	Картофельное пюре 2024	170	3,67	4,53	24,63	154
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
		775	24,8	28,2	108	696,22
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
		300	14,1	3,66	70,6	477
			38,1	29,6	173,14	1214,3

среда
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	4,67	5,06	10,5	86,3
444,04	Плов из свинины 30/170	30/170	14,04	23,2	45,59	443,9
636,04	Компот из апельсинов (2023г)	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
		728	24,9	29,1	102	864
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
		400	5,33	5,46	78,23	383,6
			30,2	33,26	177,9	1247,6

четверг
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1,2	Винегрет овощной (2023г)	70	1,22	7,03	6,7	94,9
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	4,8	5,2	16,5	122
271,08	Биточек домашний 60/30 (с соусом)	90	9,15	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей 2024	180	3,3	5,21	22,1	148,5
389,17	Сок фруктовый (2022г)	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	39	2,96	0,31	19,31	91,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
		869	25,1	30	108	790,1
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	0,02	27,76	113
		300	13,7	19,84	52,84	444,7
			37,7	49,87	161,01	1234,8

пятница
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	70	4,06	6,99	5,78	90,3
42,13	Рассольник ленинградский 2024	200	2,1	3,19	13,36	90,5
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК (школа 2022г)	250	12,5	13,2	50	325
289,06	Напиток из шиповника 2024	200	0,7	0,3	22,8	97
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
		790	24,3	24,4	121	748,5
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
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
		400	4,35	3,13	56,19	301,6
			28,7	27,6	177,36	1050,1

суббота
101.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
19,06	Салат Здоровье	70	1,51	4,43	6,8	73,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
555,22	Чиполлетти из говядины 60/30	90	9,3	7,5	10,24	131,1
510,04	Каша гречневая (2024)	160	4,61	5,33	25,49	168,4
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного (2022г)	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
		788	24,5	24,2	110	742,4
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
		300	14,62	6,1	73,63	423,9
			39,11	30,2	183,36	1166,3

понедельник
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
246,08	Огурцы свежие (порция) (2022г)	60	0,48		1,8	9,1
108,17	Суп картофельный с клецками 200/23.	200/23	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	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,18	0,4	11,2	59,7
		816	40,2	24,7	131	907,5
543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
		300	6,84	9,09	52,99	323,5
			47,02	33,76	184,24	1230,8

вторник
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
24,04	Салат "Полонынский"	60	0,66	6,03	8,52	91,07
153,22	Суп рыбный	200	5,94	4,63	23,7	160,11
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк)	30/170	13	12,7	28,3	278,78
	30/170					
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,4	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
		708	23,5	23,9	101	730,16
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
		300	13,26	19,81	37,07	379,6
			36,8	43,7	138	972,7

среда
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
246,08	Помидоры свежие	100	0,88	0,2	3,89	18
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
542,22	Митболы	60	8,99	6,7	4,81	108,6
265,08	Соус томатный (2022г)	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая (ОВД)	170	9,52	12,24	46,75	343,4
389,17	Сок фруктовый (2022г)	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,5	14,28	76
		892	29,3	24	128	843,3
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
		400	5,12	4,25	78,28	372,1
			34,4	28,2	206,05	1245,9

четверг
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1,08	Винегрет овощной	70	0,88	7,1	5,82	90,5
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	2,6	6,59	16,65	125,2
545,02	Котлета рыбная из минтая (2023г)	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный (2022г)	30	0,16	1,1	1,57	16,8
241,08	Картофельное пюре 2024	160	3,46	5,42	23,18	145
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
		862	23,8	30,5	109	781,1
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
		300	14,62	6,1	73,63	423,9
			38,38	35,41	182,57	1205

пятница
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
246,08	Огурцы свежие (порция) (2022г)	60	0,48		1,8	9,1
129,11	Суп гречневый с овощами 2024	200	4,07	10,2	28,7	84,3
210,05	Гуляш из филе кур 100	100	10,2	8,8	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные (2024 шк)	150	4,23	7,8	42,1	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,3	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,2	65,2
		781	24	27,5	118	630,8
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
		300	14,3	3,6	75,8	379,8
			38,3	27,6	178,21	1010,6

суббота
201.01-12.31 (Все)
Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	6,55	12,99	109
492,04	Плов из птицы 35/165	230	17,48	17,6	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного (2022г)	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,18	0,4	11,22	59,7
		803	25	25	114	753,4
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
		300	7,49	12,68	91,4	510,1
			32,52	36,5	205,39	1263,5

		415,66	380,06	2130,17	14129
		34,6	31,7	177,5	1177,4

Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24,5	23,4	110,5	771,5
Полдник		10,1	8,3	67	405,9
Ужин					
Ужин2					

Составил _____

МоскалеваТ.Н

Утвердил ____ ЗатонскийД.А