

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

 Д.А. Затонский

« » 2024г.

Согласовано:

/Директор

МОАУ «СОШ № 63»



О.А. Займак

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: (Все)

Неделя: 1

аст: 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
Завтрак						
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	15,25	72,9
Итого за Завтрак		636	17,45	15,85	83,35	586,4
Обед						
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	11,46	7,04	17,38	191,1
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	32,53	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	22,14	105,75
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45	2,9	0,54	15,3	81,5
Итого за Обед		830	28,52	28,15	122,4	863,65
Итого за день		1466	45,97	44	205,7	1450,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209,08	Шницель припущенный из птицы, с соусом томатным	90	9,36	11,05	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	17,71	84,6
Итого за Завтрак		506	18,16	16,55	74,74	538,22
Обед						
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
Итого за Обед		725	22,69	22,63	116,1	749,8
Итого за день		1231	40,85	39,18	190,8	1288,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: среда

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		504	18,72	19,4	83,4	819,9
Обед						
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
Итого за Обед		730	22,39	29,95	100,1	838,4
Итого за день		1234	41,11	49,35	183,5	1658,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: 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
Завтрак						
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	13,78	65,9
Итого за Завтрак		501	19,32	19,37	74,88	523,7
Обед						
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	14,75	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		750	22,06	22,82	107,5	771
Итого за день		1251	41,38	42,19	182,4	1294,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: 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
Завтрак						
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	28,04	134
Итого за Завтрак		501	17,88	16,76	87,14	610,8
Обед						
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	11,38	8,85	13,78	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
Итого за Обед		730	21,81	23,01	95,8	670,4
Итого за день		1231	39,69	39,77	182,9	1281,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: 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
Завтрак						
037,02	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,23	10,76	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	16,24	77,6
Итого за Завтрак		525	19,97	20,39	68,47	616,3
Обед						
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			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		765	25,23	23,97	96,54	813,7
Итого за день		1290	45,2	44,36	165	1430

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: понедельник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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
Завтрак						
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	23,34	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	14,76	70,5
Итого за Завтрак		600	15,57	16,58	83,05	588,2
Обед						
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	12,88	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	11,55	131,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2		26,8	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		770	23,96	29,13	94,39	748
Итого за день		1370	39,53	45,71	177,4	1336,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: вторник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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
Завтрак						
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	15,25	72,9
Итого за Завтрак		500	17,79	16,48	73,5	518,6
Обед						
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	11,05	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
Итого за Обед		760	22,64	22,61	106,3	765,5
Итого за день		1260	40,43	39,09	179,8	1284,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: среда

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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
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	15,25	72,9
Итого за Завтрак		538	19,21	17,31	83,05	662,7
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	16,73	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	26,64	26,73	106,7	799,1
Итого за день		1282	45,85	44,04	189,8	1461,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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						
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	12,88	61,1
Итого за Завтрак		515	17,03	16,03	67,11	470,3
Обед						
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	14,78	11,12	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	17,22	82,25
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,16
Итого за Обед		721	23,38	23,12	96,12	669,81
Итого за день		1236	40,41	39,15	163,2	1140,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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
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
Итого за Завтрак		516	18,42	16,23	82,74	569,9
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	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		700	28,35	26,48	95,9	669,7
Итого за день		1216	46,77	42,71	178,6	1239,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024,1 см)

День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: 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
Завтрак						
037,04	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	24,11	115,2
Итого за Завтрак		504	19,32	19,14	76,11	514,2
Обед						
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	15,44	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			19,87	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
Итого за Обед		730	22,01	26,59	88,08	780,1
Итого за день		1234	41,33	45,73	164,2	1294,3

Итого за период	15301	508,5	515,3	2164	16158,38
Среднее значение за период	1275,083	42,38	42,94	180,3	1346,53167

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Для Утвердил
М.П. МОНТОВ

