


Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

 Д.А. Затонский  
«    »    2024г.

Согласовано:

Директор  
МОАУ «СОШ № 63»

  
«    »    2024г.  


## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 03.04.2024г.**

**7-11 лет**

**1 смена**

*Идентификационный номер 270/24/ш1с*

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
382,02	Бутерброд с повидлом	50	0,48	0,5	15	65
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,73	7,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
269,08	Какао с молоком	190	3,45	2,8	23,56	134,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>671</b>	<b>14,44</b>	<b>10,8</b>	<b>111,6</b>	<b>601,4</b>
<b>Обед</b>						
1 122,0	Салат "Столичный" с соленым огурцом	60	4,36	9,34	3,25	114,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
226,11	Каша гречневая с отварным филе кур	200	20,77	18,19	0,02	331,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>702</b>	<b>30,05</b>	<b>31,01</b>	<b>61,21</b>	<b>730,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,49</b>	<b>41,81</b>	<b>172,81</b>	<b>1331,5</b>

№ 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>						
1 156,0	Плов из свинины	230	15,42	24,94	52,97	506,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,87</b>	<b>26,65</b>	<b>118,5</b>	<b>802</b>
<b>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	4,8	4,2	43,7
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
842,02	Котлеты по-хлыновски	70	11,59	9,18	6,84	156,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,5	3,8	35	188,2
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
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>750</b>	<b>21,28</b>	<b>23,8</b>	<b>103,76</b>	<b>682,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,15</b>	<b>50,45</b>	<b>222,26</b>	<b>1484,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
210,05	Гуляш из филе кур	100	12,27	9,98	3,68	108,6
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	7,07	4,64	47,54	260,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>22,82</b>	<b>16,5</b>	<b>93,18</b>	<b>567,9</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,5	3,42	0,01	84
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
178,08	Голубцы ленивые.	100	8,91	4,66	7,39	107,1
241,08	Картофельное пюре.	150	3,26	5,62	26,04	167,8
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
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>760</b>	<b>22,12</b>	<b>18,66</b>	<b>94,98</b>	<b>673,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,94</b>	<b>35,16</b>	<b>188,16</b>	<b>1241,2</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.) День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3
253,13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,33	6,82	0,04	263,3
112,16	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,6
108,13	Хлеб пшеничный.	17	1,29	0,14	8,42	40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>612</b>	<b>12,52</b>	<b>12,02</b>	<b>51,2</b>	<b>539,4</b>
<b>Обед</b>						
037,0	Огурцы соленые	60	1,68		0,78	9,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
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>700</b>	<b>28,8</b>	<b>24,4</b>	<b>67,32</b>	<b>605,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,32</b>	<b>36,42</b>	<b>118,52</b>	<b>1144,6</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.) День: среда

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
542,22	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	39	2,96	0,31	19,31	91,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>16,92</b>	<b>14,25</b>	<b>88,71</b>	<b>550,6</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
443,04	Плов из говядины	200	22	5	39	289
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
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>710</b>	<b>28,37</b>	<b>14,9</b>	<b>96,75</b>	<b>636,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,29</b>	<b>29,15</b>	<b>185,46</b>	<b>1186,8</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.) День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
241,08	Картофельное пюре.	160	3,48	5,99	27,78	179
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,54</b>	<b>16,64</b>	<b>72,67</b>	<b>509,6</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат "Степной".	60	1,42	3,05	7,44	62,9
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе сметанно-томатном	100	9,48	10,79	12,25	184,2
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
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>750</b>	<b>33,19</b>	<b>22,88</b>	<b>107,24</b>	<b>769,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,73</b>	<b>39,52</b>	<b>179,91</b>	<b>1278,8</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
260,07	Гуляш из свинины	88	8,8	26,66	3,26	288,6
227,08	Макароны отварные с маслом	160	7,07	4,64	47,54	260,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	59	4,48	0,47	29,21	138,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>20,35</b>	<b>31,77</b>	<b>95,01</b>	<b>747,5</b>
<b>Обед</b>						
037,0	Огурцы соленые	60	1,68		0,78	9,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	97
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
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>740</b>	<b>22,9</b>	<b>17,93</b>	<b>84,61</b>	<b>592,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,25</b>	<b>49,7</b>	<b>179,62</b>	<b>1340,1</b>



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

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
23,06	Салат из свеклы отварной	85	1,37	7,08	8,73	104,1
443,04	Плов из говядины	165	18,15	4,13	32,18	238,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>23,57</b>	<b>11,63</b>	<b>74,71</b>	<b>497,5</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	14,33	10,35	204,1
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	10,49	36,9	260,4
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>21,93</b>	<b>32,92</b>	<b>122,31</b>	<b>889,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,5</b>	<b>44,55</b>	<b>197,02</b>	<b>1386,9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.) День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
259,08	Жаркое по-домашнему	225	12,12	12,82	31,43	297,8
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>14,81</b>	<b>114,28</b>	<b>675,1</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,5	3,42	0,01	84
42,08	Рассольник ленинградский .	200	4,02	9,04	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	90	10,4	8,39	5,77	140,4
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
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>740</b>	<b>27,69</b>	<b>26,74</b>	<b>94,71</b>	<b>697</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,92</b>	<b>41,55</b>	<b>208,99</b>	<b>1372,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
271,21	Чиполлетти из говядины	65	9,21	4,73	7,02	107,6
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
225,08	Рис припущенный	180	5,24	6,75	46,74	268,6
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,85</b>	<b>15,44</b>	<b>97,15</b>	<b>612,6</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
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,37	8,22	20,94	187,6
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
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>750</b>	<b>23,1</b>	<b>19,07</b>	<b>80,38</b>	<b>648,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,95</b>	<b>34,51</b>	<b>177,53</b>	<b>1261,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
300,43	Чай с вареньем	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>19,78</b>	<b>23,81</b>	<b>77,67</b>	<b>643,9</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
180,08	Гуляш из говядины	90	14,33	5,32	3,38	118,6
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
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>740</b>	<b>38,96</b>	<b>16,52</b>	<b>98,21</b>	<b>758,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,74</b>	<b>40,33</b>	<b>175,88</b>	<b>1402,5</b>



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

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 1 см.)

№ 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>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	2,62	2,89	10,91	77
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
590,13	Сушки	16	1,76	0,32	11,2	54,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>10,12</b>	<b>9,19</b>	<b>73,17</b>	<b>412,3</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
180,07	Азу по-татарски	90	12,08	7,92	6,9	147,1
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,37	8,22	20,94	187,6
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>24,53</b>	<b>23,07</b>	<b>90,92</b>	<b>696</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,65</b>	<b>32,26</b>	<b>164,09</b>	<b>1108,3</b>

Итого за период		541,93	475,41	2170,25	15538,3
Среднее значение за период		45,2	39,6	180,9	1294,9
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		18,3	17	89	596,7
Завтрак2					
Обед		26,9	22,7	91,9	698,2
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ Хусаинова Е.В.

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_ Затонский Д.А.