

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

2 смена

Идентификационный номер 269/2/24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

взрос: (Все)

6

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

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	16,28	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	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,6	0,47	13,26	70,6
Итого за Обед		799	24,11	24,65	116,9	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	63,53	451
Итого за день		1099	31,9	30,49	180,4	1291,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

езон: (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	24,04	22,96	116,9	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	38,14	26,62	187,5	1285,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

взосн: (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	17,88	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,89	20,02	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	22,61	22,55	110,3	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			17,88	187,56
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	5,33	5,46	65,14	447,26
Итого за день		1134	27,94	28,01	175,5	1384,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

взосн: (Все)

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	19,68	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,53	14,28	76,02
Итого за Обед		882	22,82	23,93	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	19,82	52,84	444,7
Итого за день		1182	36,52	43,75	169,9	1240,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

езон: (Все)

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	13,28	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
Итого за Обед		742	22,56	23,63	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	56,19	301,6
Итого за день		1142	26,91	26,75	168,2	1006,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

взросл: (Все)

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	10,62	11,36	26,26	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	22,63	23,5	96,08	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	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день		1109	37,25	29,6	169,7	1286,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

взосн: (Все)

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	10,05	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	22,99	104,1	822
Полдник						
543,13	Пирожки печеные 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	52,99	323,5
Итого за день		1154	29,14	32,04	157,1	1145,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

взрос: (Все)

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	10,11	14,06	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	23,12	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
Итого за Обед		784	22,56	29,13	115,1	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	13,26	19,81	37,07	379,6
Итого за день		1084	35,82	48,94	152,1	1133,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

езон: (Все)

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						
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	10,35	10,04	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	23,62	112,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,63	17,68	94,12
Итого за Обед		896	27,77	28,07	117,4	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			17,88	187,56
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	65,19	435,76
Итого за день		1296	32,89	32,32	182,6	1356,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

взос: (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	22,83	23,68	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	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день		1177	37,45	29,78	179,6	1164,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

езон: (Все)

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	14,27	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	22,75	22,39	106,1	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	37,05	25,99	181,9	1094

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

езон: (Все)

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

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	15,48	12,95	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	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	22,34	23,2	97,02	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	12,68	91,4	510,1
Итого за день		1098	29,83	35,88	188,4	1367,96

Итого за период	13644	400,8	390,2	2093	14758,66
Среднее значение за период	1137	33,4	32,51	174,4	1229,88833

Составил _____ ХусаиноваЕВ _____ Утвердил _____

М.П.

