


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 03.04.2024г.**

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 271/24/ш2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1122,0	Салат "Столичный" с солёным 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	210	21,8	19,1	0,02	347,9
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,41	11,56	61,5
Итого за Обед		729	32,23	32,11	67,61	779,6
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		400	4,94	3,69	65,08	344,8
Итого за день			37,17	35,8	132,69	1124,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.) День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,15	5,6	4,9	51
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
1 156,0	Плов из свинины	220	14,75	23,86	50,67	484,9
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		750	22,37	34,58	119,75	853,3
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9
Итого за Полдник		360	11,62	17,26	142,28	761
Итого за день			33,99	51,84	262,03	1614,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.) День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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						
57,04	Салат из красной фасоли	65	4,88	3,71	0,01	91
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
210,05	Гуляш из филе кур	90	11,04	8,98	3,31	97,7
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	7,07	4,64	47,54	260,2
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		787	29,99	22,51	121,43	808,5
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное".	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			43,14	38,71	231,95	1457,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.) День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	65	1,82		0,85	10,7
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	22,68	16,8	24,4	339,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		729	31,03	25,33	74,71	652,5
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		300	4,86	18,15	62,5	423,3
Итого за день			35,89	43,48	137,21	1075,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.) День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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						
63,13	Салат из моркови припущенной	70	0,93	5,9	10,89	100,4
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
542,22	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		778	18,37	21,54	97,63	660
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		450	4,14	3,69	65,53	343,4
Итого за день			22,51	25,23	163,16	1003,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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						
25,04	Салат "Степной".	85	2,01	4,32	10,54	89,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре.	160	3,48	5,99	27,78	179
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		806	22,54	25,69	96,21	703,6
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	50	4,52	5,4	30,61	190
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		400	6,12	5,4	67,76	345
Итого за день			28,66	31,09	163,97	1048,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 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, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23,06	Салат из свеклы отварной	85	1,37	7,08	8,73	104,1
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
260,07	Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	328
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,63	4,35	44,57	243,9
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.	27	1,78	0,32	9,18	48,9
Итого за Обед		782	23,98	50,21	102,68	960,7
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
Итого за Полдник		360	12,5	17,46	138,23	760,1
Итого за день			36,48	67,67	240,91	1720,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.) День: четверг

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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	90	1,57	9,04	8,61	122,1
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
443,04	Плов из говядины	210	23,1	5,25	40,95	303,5
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,18	11,39	54,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		763	33,64	16,55	130,27	823,2
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			48,26	22,65	203,9	1247,1

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	90	6,75	5,13	0,01	126
42,08	Рассольник ленинградский .	200	4,02	9,04	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,41	156
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,04	5,79	33,42	210
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		802	32,33	29,86	102,45	792,8
Полдник						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			45,48	46,06	212,97	1442,2

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат "Здоровье"	85	1,83	5,38	8,26	88,7
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
271,21	Чиполлетти из говядины	80	11,34	5,82	8,64	132,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	51,93	298,5
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.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		840	24,93	24,64	116,23	837,8
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			39,55	30,74	189,86	1261,7

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

№ 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	1,39	8,03	7,66	108,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
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
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	95,8
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
Итого за Обед		750	22,8	28,01	98,5	792,3
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	4,51	6,36	30,59	197,7
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		450	5,31	6,36	68,19	351,3
Итого за день			28,11	34,37	166,69	1143,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 (апрель 2024, 2 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
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	85	1,13	7,17	13,22	121,9
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
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	2,62	2,89	10,91	77
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	4,27	26,13	155,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	1,78	0,32	9,18	48,9
Итого за Обед		772	14,88	17,38	108,28	660,9
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		300	4,86	18,15	62,5	423,3
Итого за день			19,74	35,53	170,78	1084,2

Итого за период		418,98	463,17	276,11	15224
Среднее значение за период		34,9	38,6	189,7	1268,7
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		25,8	27,4	103	777,1
Полдник		9,2	11,2	86,7	491,6
Ужин					
Ужин2					

Составил

Хусаинова Е.В.

М.П.

Утвердил

Затонский Д.А.