

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного

питания «Огонёк»

Генеральный директор

Александров П. А. Ватонский

« _____ 2024г.

Согласовано:

Директор

МБОУ «СОШ № 83»

Э. Г. Сулейманов

« _____ 2024г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2024г.

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 259/24/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (январь 2024, 1 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
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	14,53	88,62
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	21,42	105
Итого за Завтрак		712	16	15	87	546
Обед						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,93	5,88	3,42	90,32
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,13	10,7	33,05	249,02
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,47	19,08	92,71
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		820	26	28	120	838
Итого за день			42	43	207	1383

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	10,54	10,64	13,72	192,8
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,03	0,64	25,28	123
Итого за Завтрак		525	20	20	84	593
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	90	10,27	11,52	6,9	172,36
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,03	5,79	33,42	209,91
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		745	25	23	100	701
Итого за день			45	43	184	1294

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
11 156,03	Плов из свинины 30/190	224	14,02	18,29	19	296,69
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	22,85	112
Итого за Завтрак		529	20	20	87	613
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	3,53	7,17	65,05
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	5,46	25,64	168,5
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		815	24	24	112	765
Итого за день			45	45	199	1379

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	13,96	11,82	210,48
237,13	Каша гречневая	160	5,29	5,04	33,67	201,2
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09	0	5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,49	0,56	22,42	108,68
Итого за Завтрак		516	18	20	73	541
Обед						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	101,3
1,23 /265,	Митболы с соусом	100	6,83	9,65	7,45	143,97
129,08	Гороховое пюре	180	11,07	5,25	45,05	271,73
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		791	25	23	112	814
Итого за день			43	42	185	1355

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83
225,08	Рис припущенный	190	5,52	9,09	39,84	263,25
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,37	14,79	71,89
Итого за Завтрак		521	18	17	76	532
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	94,86
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	190	5,52	11,37	26,52	230,49
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,7	0,28	17,15	81,92
Итого за Обед		840	27	24	105	743
Итого за день			46	41	182	1275

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

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	90	8,93	8,98	3,31	129,78
689,18	Спагетти отварные с маслом	190	5,44	4,18	33,39	192,94
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,65	0,42	11,86	61,82
Итого за Завтрак		548	20	20	87	608
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,46	112,1
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	100	8,90	6,56	7,39	124,2
241,08	Картофельное пюре	160	3,47	5,99	31,24	192,75
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	27,76	113,96
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		820	25	23	121	794
Итого за день			46	43	209	1402

* Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	50,98
Итого за Завтрак		657	16	17	84	558
Обед						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	17,96	15,84	46,46	400,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		770	26	25	100	726
Итого за день			42	46	185	1284

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,03	6,29	188,99
227,08	Макароны отварные.	180	4,2	5,46	25,64	168,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,27	0,35	9,2	49,03
Итого за Завтрак		575	18	21	86	611
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	130	12,02	11,12	8,33	181,48
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,5	37,5	235,66
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		840	27	28	110	805
Итого за день			51	50	197	1416

- Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
271,23	Митболы	55	5,91	4,86	3,63	81,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	22,13	184,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	22,24	111,62
Итого за Завтрак		523	16	19	86	579
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	210	18,81	14,89	41,79	376,41
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		720	25	23	100	705
Итого за день			41	42	186	1284

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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
Завтрак						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	190	5,18	10,3	35,23	254,34
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	13,93	66,02
Итого за Завтрак		515	16	20	67	512
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	7,03	7,66	99,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
260,07	Гуляш из свинины	100	9,8	9,34	3,54	137,42
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	3,72	8,53	26,4	197,25
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,45	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		809	25	27	104	763
Итого за день			42	48	171	1275

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	10,17	189,18
241,08	Картофельное пюре	170	3,69	6,36	29,5	190
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,4	19,51	91,96
Итого за Завтрак		509	18	18	69	512
Обед						
25,04	Салат «Степной»	90	2,13	3,57	11,16	85,29
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	3,26	12,1	85,86
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	120	8,37	11,94	14,7	199,74
129,08	Гороховое пюре	200	10,7	9,84	41,2	296,16
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		11,06	44,76
108,13'	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		870	28	29	119	852
Итого за день			46	47	189	1364

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
Завтрак						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,26
443,04	Плов из говядины	185	14,88	13,87	36,07	328,63
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	2,13	0,54	21,47	99,26
Итого за Завтрак		500	18	18	78	545
Обед						
25,04	Огурцы порционно	80	0,64	0	2,4	12,16
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,94	8,82	104,9
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	11,49	31,71	249,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		790	23	23	101	705
Итого за день			41	41	179	1250
Итого за период			528	532	2270	15959
Среднее значение за период			44,0	44,3	189,2	1329,9

Составил технолог

В.А. Петас



Утвердил генеральный директор

Д.А. Затонский