

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного

питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« _____ » 2024г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «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

2 смена

Идентификационный номер 260/24/ш2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 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						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
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	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	160	4,57	9,51	29,38	221,39
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		763	23	27	103	746
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	1,06		14,88	63,76
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		450	8	8	56	330
Итого за день			31	35	159	1075

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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							
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,66	
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	
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	
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54	
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52	
Итого за Обед			775	23	25	104	732
Полдник							
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79	
300,08	Чай б/с	200				0	
Итого за Полдник			300	8	9	52	320
Итого за день				31	34	155	1052

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (январь, 2024, 2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (январь, 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						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	11,24	96,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,02	18,59	24,35	328,79
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,77	0,18	11,27	53,78
Итого за Обед		784	23	29	96	734
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,82	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
Итого за Полдник		360	12	12	50	358
Итого за день			35	41	146	1092

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	11,72	204,88
129,08	Гороховое пюре	180	12,28	5,25	47,75	287,37
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		808	28	28	123	856
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			36	36	174	1162

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 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	70	5,28	5,46	10,26	111,3
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
210,05	Гуляш из филе кур	90	8,93	8,98	3,31	129,78
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	4,58	3,52	28,12	162,48
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,16	0,22	13,72	65,5
Итого за Обед		786	26	23	114	765
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			38	35	165	1129

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (январь. 2024, 2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (январь. 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						
19,06	Салат Здоровье	90	1,93	5,69	8,74	93,89
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11,5	6,92	10,53	150,4
225,08	Рис припущенный	200	5,82	9,57	41,93	277,13
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,46	0,26	15,68	74,9
Итого за Обед		860	26	27	117	820
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	51	321
Итого за день			38	35	168	1141

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (январь 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						
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.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	77,18
Итого за Обед		744	26	25	103	735
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		300	8	9	52	320
Итого за день			34	34	154	1055

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (январь 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						
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	120	11,09	10,26	7,68	167,42
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,78	33,34	209,54
636,02	Компот из апельсинов	180	0,24	0,05	13,5	55,41
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	63,22
Итого за Обед		783	25	27	100	740
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			37	39	152	1105

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (янв. 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						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	70	0,92	3,69	5,69	59,65
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
271,23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	10,78	154,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	22,13	184,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	16,26	78,18
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,46	0,26	15,68	74,9
Итого за Обед		789	23	25	105	739
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			31	33	156	1045

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (январь 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	7,03	6,66	95,47
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
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	200	5,46	9,85	35,04	250,65
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	12,31	61,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	13,17	65,18
Итого за Обед		863	28	29	122	860
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	51	321
Итого за день			40	37	173	1181

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	3,26	12,1	85,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	10,17	189,16
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	34,25	213,3
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		11,06	44,8
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		806	23	26	98	718
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112,16	Яблоко	200	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		400	8	8	51	311
Итого за день			31	34	149	1028

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (янв. 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						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,5	15,25	44,85	390,65
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	50,98
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		774	26	29	103	773
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,02	90,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
Итого за Полдник		360	13	12	46	344
Итого за день			38	41	148	1117
Итого за период			420	434	1899	13182
Среднее значение за период			35,0	36,2	158,3	1098,5

Составил технолог

В.А. Нетаева



Утвердил генеральный директор

Д.А. Затонский