

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Документ №4. Затонский
« 2023г.

Согласовано:
Директор МОАУ «СОШ № 62»
Н.Н. Лобанец
2023г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 02.10.2023г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 246/23/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1		3	5	4	5	6	7		
Завтрак									

382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8		
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	250/5	10,7	14,1	25,7	272,47		
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6		
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	14,5	88,62		
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116		
Итого за Завтрак		765	18	18	95	610		
Обед								

1122,0	Салат "Столичный" блк с солёным огурцом	100	7,27	7,46	5,42	117,9		
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19		
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	8,51	8,42	9,57	148,1		
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	272,5		
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88		
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		890	28	33	122	894		
Полдник								

462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,1	206,77	
112,16	Яблоко	150	0,8		11,2	47,84	
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54	
Итого за Полдник		410	10	10	56	348	
Итого за день		55	55	60	273	1853	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							

545.23	Котлета рыбная из горбуши "Школьный" с соусом	120	11,5	11,7	15,1	211,88
239.08	Картофель отварной	180/5	3,87	9,27	31,35	224,31
590.03	Сушки	17	1,32	0,24	8,4	41,04
783.22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108.13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	127,62
Итого за Завтрак		577	21	22	89	635
Обед						

22.013	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
45.07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551.04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180.07	Дзу по-татарски	120	13,6	15,4	9,2	229,44
237.13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	5,79	6,52	37,6	232,24
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		925	33	30	133	930
Полдник						

487.22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590.13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300.08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	12	14	60	412
Итого за день		65	66	281	1977	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: среда
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	7	
1		2	3	4	5	6	7		

Завтрак

1.156.0	Плов из свинины	270	17,1	21,9	22,9	357,32
589.22	Пряник	50	2,5	1,5	3,8	175,5
294.08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,2	40,89
108.13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	92,8
Итого за Завтрак		565	23	24	90	667

Обед

4.08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
23.22	Суп гречневый с овощами	250	2,63	5,44	18,75	134,48
842.02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,8	10,3	8,73	174,44
227.08	Макароны отварные с маслом	180	4,7	4,56	4,2	227,84
284.03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
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		890	26	31	133	913

Полдник

579.22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	188,32
590.23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,8	93,74
274.08	Кисель из к/д плодового или ягодного	200			19	75,88
Итого за Полдник		360	12	12	50	358
Итого за День		60	60	67	273	1937

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)
 День: четверг
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01.-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1		2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
238,23	Запеканка из творога с морковью	200	19,8	18,3	41	407,78			
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6			
300,08	Чай с сахаром	200			15	60			
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6			
Итого за Завтрак									
		630	23	19	93	631			
Обед									
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6			
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	103,95			
271,17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	208,88			
129,08	Гороховое пюре	180	12,9	5,26	47,76	289,82			
260,08	Компот из бураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74			
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									
		890	33	30	135	943			
Полдник									
313,08	Булочка с посыпкой и маюмом	60	8,66	9,29	22,1	206,77			
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6			
300,08	Чай с сахаром	200			15	60			
Итого за Полдник									
		460	9	9	60	360			
Итого за день									
		65	58	288	1934				

АО "Комбинат Школьного Питания "Горняк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: пятница
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	7	
1		2	3	4	5	6	7		

Завтрак								
204.08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25			184,03
227.08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	29,7			182,99
590.23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8			75
300.13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01			20,4
108.13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,8	23,85			117,8
Итого за Завтрак		570	20	18	86			580

Обед								
111.116	Салат "Фасолинка"	100	5,67	13	9,93			179,49
43.08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05			118,76
479.13	Сметана к блюдам.	10	0,26	1,5	0,36			15,98
178.08	Голубцы ленивые	100	8,91	4,66	7,39			107,14
241.08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25			201,3
283.08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24			119,88
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		900	26	30	126			882

Полдник								
315.08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5			162,8
4618.2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23			140,52
232.1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15			61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52			364
Итого за День			58	60	263			1827

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: суббота
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1		2	3	4	5	6	7		

Завтрак

271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	10,1	6,19	9,45	133,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	9,57	51,93	317,13
111,11	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
	Итого за Завтрак	550	21	18	98	634

Обед

19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,41
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	4,27	9,8	125,59
166,12	Каша перловая рассычатая с овощами	200	5,82	10,97	30,9	245,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
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	910	28	28	110	797

Полдник

428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9
589,22	Пирожок	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
	Итого за Полдник	350	14	14	60	418
	Итого за День	62	59	268	1849	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1		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 (вакан)	250/5	10,4	12,6	39,8	314,17
112.16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396.01	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108.13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,31	69,6
Итого за Завтрак		715	18	18	100	636

Обед							
037.0	Орुцця солёные	100	2,8		1,3	16,4	
56.05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4	
271.28	Говядина тушеная с картофелем	250	24	20	63,1	528,24	
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	30	2,31	0,24	14,7	70,2	
Итого за Обед		860	31	31	110	815	

Полдник							
487.22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79	
590.13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33	
300.08	Чай б/с	200				0	
Итого за Полдник		351	12	14	60	412	
Итого за День		61	63	270	1863		

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: вторник
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	

Завтрак

271.17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	5,72	184,88
227.08	Макаронны отварные.	180	7,16	5,22	11,1	120,14
589.22	Праник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
294.1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108.13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	26,24	127,62
Итого за Завтрак		590	23	21	91	649

Обед

4.08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
42.08	Рассольник ленинградский.	250	2,63	3,99	16,7	113,23
255.17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,25	7,05	171,29
237.13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,24
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		900	29	31	116	860

Полдник

315.08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5	162,8
4.618.2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232.1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день		64	65	258	1873	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: среда
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7

Завтрак

271.23	Митболы	100	14,98	9,87	8,02	180,83
239.08	Картофель отварной	180/5	1,87	4,39	31,35	172,39
589.22	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300.08	Чай с сахаром	200			15	60
108.13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
Итого за Завтрак		583	23	19	96	647

Обед

82.013.	Салат из моркови "То-корейский"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
37.08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
479.13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443.04	Плов из говядины	250	24,5	16,3	48,75	439,25
293.08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108.13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		870	33	27	122	867

Полдник

462.12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,1	206,77
112.16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300.08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	9	9	60	360
Итого за день		65	55	279	1874	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: четверг
 Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
271	Котлета Домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21	
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,82	10,7	38,7	274,27	
111,1	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65	
108,13	Хлеб пшеничный.	80	6,08	0,96	38,16	185,6	
Итого за Завтрак		560	22	22	100	688	

Обед							
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6	
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88	
551,04	Ренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04	
260,1	Гуляш из свиный	100	14,8	9,28	3,55	157,08	
227,1	Макароны отварные с маслом.	180	4,19	10,6	26,7	218,96	
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133	
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6	
Итого за Обед		885	32	33	118	891	

Полдник							
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9	
589,22	Пирожок	50	1,76	5,66	9,8	97,18	
272,08	Варенец	200	6	5	8	101	
Итого за Полдник		350	14	14	60	418	
Итого за день		68	68	68	278	1997	

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: пятница
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1		2	3	4	5	6	7		

Завтрак

545.02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	8,17	181,16
241.08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,69
294.1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108.13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		555	20	19	77	562

Обед

246.1	Огульцы свежие порционно	100	0,8		31,3	128,2
154.13	Суп крестьянский с крутой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
204.08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
129.08	Гороховое пюре	180	12,3	9,9	39,8	297,66
282.08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,2	49,48
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		890	30	27	140	918

Полдник

324.2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,8	203,07
112.16	Яблоко	150	0,8		11,2	47,84
293.08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		410	10	10	55	344
Итого за день		60	60	56	271	1824

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (окт. 2023)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	8	
1		3	4	5	6	7	8	9	

Завтрак								
4.05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8		
44.3.04	Плов из говядины	200	17	15	39	359		
300.08	Чай с сахаром	200			15	60		
108.13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116		
Итого за Завтрак		550	23	21	85	617		

Обед								
25.04	Салат "Степной"	100	2,36	5,2	9,78	95,36		
56.05	Суп с Домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4		
209.08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59		
5.15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67		
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		890	27	27	117	823		

Полдник								
579.22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	433,4		
590.23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10	228		
116.1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15	133		
Итого за Полдник		360	13	12	46	794		
Итого за день			62	60	248	2235		
Итого за период			746	737	3250	23043		
Среднее значение за период			62,1	61,4	270,8	1920,3		

Составил _____ Филагова ОА

М.П.

Утвердил _____