

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. 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.**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 244/23/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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 пшеничная с маслом	200/5	8,73	11,3	20,6	218,81		
112,16	Яблоко	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.	44	3,34	0,53	20,99	102,09		
Итого за Завтрак		709	15	15	87	543		

Обед								
11 122,03	Салат "Столичный" блк с солѣным 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 томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49		
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	227,1		
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.	21	1,62	0,17	10,29	49,17		
Итого за Обед		752	22	28	103	749		
Итого за день		38	43	189	1292			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	90	10,4	9,57	12,4	177,05	
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87	
590,03	Сушки	15	1,32	0,24	8,4	41,04	
783,22	Чай фруктовый	210	0,02		7,56	30,32	
108,13	Хлеб пшеничный.	30	4,03	0,64	25,28	123	
Итого за Завтрак		500	19	20	80	572	
Обед							
432,013,18	Салат из моркови "То-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	100	11,4	12,8	7,67	191,56	
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,33	196,83	
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		765	27	24	108	754	
Итого за день			46	43	188	1326	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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	220	14,75	17,9	18,7	294,42
589	22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294	08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,2	40,89
108	13	Хлеб пшеничный.	41	3,12	0,49	19,56	95,13
Итого за Завтрак			516	20	20	86	606
Обед							
4.08		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
23.22		Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842.02		Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,8	10,3	8,73	174,44
227.08		Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2
284.03		Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,2	0,15	21,72	89,03
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			770	22	29	110	790
Итого за день			43	43	49	196	1395

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
238,23	Запеканка из творога с морковью	150	17,9	14,5	37,52	351,65	
112,16	Яблоко	173	0,72		20,34	84,24	
300,08	Чай с сахаром	180			13,5	54	
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73	
Итого за Завтрак		524	20	15	81	539	
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	
271,17	Шницель Домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	206,7	
129,08	Гороховое пюре	160	11,4	4,67	42,45	285,5	
280,08	Комлот из куряти	200	1,04	0,06	15,01	106,4	
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7	
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	
Итого за Обед		771	28	26	113	888	
Итого за День		48	41	195	1426		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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

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.	44	3,72	0,59	23,37	113,67
Итого за Завтрак		564	20	17	85	576

Обед

11 116	Салат "Фасолинка"	60	2,76	13,81	5,96	159,17
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	8,91	4,66	7,39	107,14
241,08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,78
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.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		774	22	29	110	791
Итого за день			41	47	195	1367

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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							
271.21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83	
225.08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,9	258,5	
1.111.12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65	
108.13	Хлеб пшеничный.	40	3,42	0,54	21,47	104,42	
Итого за Завтрак		540	20	15	85	559	
Обед							
19.06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93	
154.13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	17,1	114,86	
209.08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8	
166.12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	10,97	27,92	233,69	
280.03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44	
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		820	24	23	97	696	
Итого за день			44	39	182	1255	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01.-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

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

Завтрак						
377,08	Булерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,8	27,6	254,1
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сладеньким	180	0,27	1,53	12,19	63,61
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,31	12,4	60,31
Итого за Завтрак		641	16	17	85	560

Обед						
1 037,01	Омурцы 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 картошкой	210	19,7	16,8	42,5	399,72
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		730	27	26	96	725
Итого за день		44	43	181	1285	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

Неделя: 2

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ 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									
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	5,72	180,88			
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,5	91,45			
589,22	Пряник	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.	56	4,33	0,68	22,2	112,2			
Итого за Завтрак		581	19	20	87	601			
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	110	12,71	10,25	7,05	171,29			
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95			
636,02	Компот из апельсина	200	0,27	0,06	15	61,62			
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02			
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8			
Итого за Обед		785	26	27	98	735			
Итого за День		45	47	184	1335				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

Неделя: 2

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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							
271.23	Митболы	55	8,24	5,43	4,41	99,47	
239.08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87	
34 618.21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52	
300.08	Чай с сахаром	200			15	60	
108.13	Хлеб пшеничный.	36	3,04	0,48	17,1	84,8	
Итого за Завтрак			504	18	19	86	586
Обед							
432 013.18	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,66	
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	200	22	15	39	379	
293.08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15	
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			710	28	24	96	715
Итого за День			46	43	182	1301	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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 "Светлофор" с морковью и капустой	155	5,02	9,19	33,4	236,23	
1 111.12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65	
108.13	Хлеб пшеничный.	54	3,95	0,62	24,8	120,58	
Итого за Завтрак		509	19	20	81	585	
Обед							
1.2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,95	
45.07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32	
551.04	Гречки из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04	
260.07	Улитки из свинины	100	12,8	10,3	3,55	158,08	
227.08	Макаронные отварные с маслом.	150	3,5	8,8	22,3	182,2	
116.1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133	
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,77	0,29	17,64	84,25	
Итого за Обед		765	27	28	105	782	
Итого за день			47	49	186	1367	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1		3	4	5	6	7			
Завтрак									
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	8,13	181			
241,08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	26,04	167,78			
294,1	Чай с лимонам	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89			
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42			
	Итого за Завтрак	500	18	17	66	494			
Обед									
246,08	Огульцы свежие порционно	60	0,48		1,8	9,12			
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86			
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03			
129,08	Гороховое пюре	150	10,3	7,38	39,8	266,74			
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		11,1	44,76			
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	730	24	23	96	689			
	Итого за День		43	40	162	1183			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
4.05	Салат из белокочанной капусты с маслом	80	1,44	4	5,92	65,44		
443.04	Плов из говядины	175	15,3	11,4	34,13	299,94		
300.08	Чай с сахаром	200			15	60		
108.13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42		
Итого за Завтрак		500	20	16	77	530		
Обед								
25.04	Салат "Стенной"	60	1,42	5,12	7,87	83,24		
56.05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32		
209.08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8		
5.15	Перловка с овощами	150	4,91	9,49	31,71	231,89		
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		740	22	25	97	703		
Итого за день								
Итого за период			42	41	173	1233		
Среднее значение за период			525	524	2215	15765		
			43,8	43,7	184,5	1313,8		

Составил ведущий технолог _____ О.А. Филагорова
 М.П. Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский