

Утверждено
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Зайонский
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
2 смена**

Идентификационный номер 245/23/ш2с

Согласовано:
Директор
АО «СОЦ № 62»
И.Н. Лобанец
2023г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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 куринного филе с морковью с соусом	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			749	
Полдник									
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44			172,3	
112,16	Яблоко	150	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			314	
Итого за день			31	36	155			1063	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

№ рек.	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 "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	10	1,14	0,12	7,35	35,04			
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	90	10,38	9,57	12,35	177,05			
239.08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87			
293.08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15			
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8			
Итого за Обед			715	22	24	96	687		
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			30	33	147	1007			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	4	5	6		7
1										
Обед										
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	10,24					92,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15					107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,09	18,86	27,67					344,78
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,2	0,15	21,72					89,03
108,13	Хлеб пшеничный, шк	27	2,05	0,32	12,88					62,6
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	29	1,54	0,16	9,8					46,8
Итого за Обед			776	24	29	97				743
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/д плодового или яблочного	200			18,97					75,88
Итого за Полдник			360	12	12	50				358
Итого за День			35	41	148					1101

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ реч.	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	70	1,22	7,03	6,7	94,95
153.03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271.17	Шницель домашний с соусом	100	9,54	13,76	11,72	208,88
129.08	Гороховое пюре	160	11,43	4,67	42,45	257,55
280.08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108.13	Хлеб пшеничный.	20	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		770	28	26	113	801
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	34	164	1107	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
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	90	8,91	4,66	7,39	107,14		
241.08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	37,04	211,78		
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			764	22	29	121	835	
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			34	41	173	1199		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

№ реч.	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	87	1,94	5,69	8,74	93,93	
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	7,5	51,93	298,5	
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.	23	1,69	0,18	10,78	51,5	
Итого за Обед		840	25	25	119	799	
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		37	33	169	1120		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 037,01	Орурцы 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	19,68	16,8	42,45	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 ржаной-пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		730	27	26	96	725
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			35	35	148	1045

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 2 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		
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 апельсинов	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		
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	39	149		1099		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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 "То-корейски"	77	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			
271.23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	10,78	154,9			
239.08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87			
293.08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15			
108.13	Хлеб пшеничный.	22	1,75	0,28	10,97	53,4			
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17			
Итого за Обед			755	22	25	96	701		
Полдник									
462.12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3			
112.16	Ряблцо	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			30	33	147	1007			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
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	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04	
271.04	Котлета Домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21	
86.21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	160	5,02	9,19	33,36	236,23	
116.1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133	
109.13	Хлеб ржано-пшеничный.	34	2,77	0,29	17,64	84,25	
Итого за Обед		779	25	28	123	839	
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		37	37	36	173	1160	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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						
246.08	Оруды свежие порционно	60	0,48		1,8	9,12
154.13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545.02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	14,74	13,28	8,13	211
241.08	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	37,04	211,78
282.08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,76
109.13	Хлеб ржаной-пшеничный.	20	2,08	0,22	20,23	91,22
Итого за Обед		710	23	23	96	687
Полдник						
324.2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112.16	Яблоко	150	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	31	32	147	997

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонек"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт. 2023, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт. 2023, 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	220	24,2	5,5	42,9	317,9	
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	32	19	103	714	
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			44	32	149	1058	
Итого за период			417	424	1870	12963	
Среднее значение за период			34,7	35,3	155,8	1080,3	

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