

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

генеральный директор

Д.А. Затонский

« » 2023 г.



Согласовано:

Директор
МОАУ «СОШ № 10»

Л.А. Швалина

« » 2023 г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 169/23/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	2	130	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	6,72	8,09	30,27	220,8	0,52	1,07	0,04	0,72	153,17	196,42	54,79	1,25
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	47	5,01	2,13	23,03	129,3	0,05			0,52	9,4	30,55	6,58	0,52
Итого за Завтрак		712	15	15	80,94	594,1	1,02	21,3	0,56	2,18	219,02	279,91	91,57	7,71
Обед														
11 122,22	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	80	5,58	6,86	4,54	120,5	0,06	5,2	0,12	0,3	16,39	24,44	18,61	1,32
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,47	0,9	0,06	0,2	17,43	129,93	17,66	1,78
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	160	4,57	11,11	30,99	249	0,07	3,87		0,33	24,55	91,08	37,21	0,83
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		780	24,89	28,57	102,86	784,8	1	27,37	1,29	1,35	131,5	315,42	124,91	6,07
Итого за день			39,89	43,57	183,8	1469,6	2,02	48,67	1,85	3,53	350,52	595,33	216,48	13,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,23	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6	0,01	0,42		0,1	5,72	8,74	2,07	0,15
92,08	Рагу из овощей	140	2,72	6,74	19,66	150,1	0,21	33,74	0,85	0,29	44,88	71,31	56,04	1,19
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	46	4,91	2,08	22,54	126,5	0,05			0,51	9,2	29,9	6,44	0,51
Итого за Завтрак		504	19,77	18,74	77,57	556,1	0,41	34,76	3,67	0,91	83,68	148,9	79,52	3,42
Обед														
1,08	Винегрет овощной	80	1,39	9	7,66	108,5	0,05	7,86		0,14	25,88	36,97	25,26	0,7
45,07	Суп гороховый	200	4,78	2	15,2	94,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	10,02	4,98	10,53	131,2	0,17	0,72	0,07	0,23	31,59	152,06	20,92	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	6,05	33,42	210	0,69		0,02	0,62	24,96	222,73	149,76	5,01
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		805	27	23,74	120,72	786,1	1,48	18,06	0,43	1,69	142,66	511,64	255,17	10,52
Итого за день			46,77	42,48	198,29	1342,2	1,89	52,82	4,1	2,6	226,34	660,54	334,69	13,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	70	8,74	6,87	2,79	90	0,32	3,22	0,04	0,07	18,27	9,56	14,29	0,85
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	200	4,67	7,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
108,13	Хлеб пшеничный	37	3,95	1,68	18,13	101,8	0,04			0,41	7,4	24,05	5,18	0,41
Итого за Завтрак		507	18,81	16,87	79,99	509,4	1,01	3,82	0,58	14,62	126,86	171,32	48,12	3,75
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	80	0,8	4	6,8	66,4	0,05	3,72		0,3	29	42,72	28,8	0,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8	0,07	19,6	0,72	0,12	33,41	47,92	28,19	0,7
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	5,91	3,75	131,8	0,05	2,35		0,33	21,49	158,59	19,31	2,19
5,15	Перловка с овощами	160	5,24	7,99	33,82	228	0,07	2,29		0,64	41,49	184,99	30,89	1,23
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		23,95	92,14	0,01	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,82
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		780	27,88	23,75	100,18	713,04	0,31	31,7	0,73	1,68	148,15	451,1	122,19	6,25
Итого за день			46,69	40,62	108,17	1206,7	1,32	35,52	1,31	16,3	275,01	622,42	170,31	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с томатом	90	8,34	8,4	2,23	139,2	0,27	2,51	0,02	0,21	25	100,5	15,22	1,27
83,01	Сложный овощной гарнир	210	3,93	6,51	36,35	219,6	0,23	36,08		0,5	33,98	121,3	114,6	1,85
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный	39	4,16	1,77	19,11	107,3	0,04			0,43	7,8	25,35	5,46	0,43
Итого за Завтрак		544	16,48	16,69	72,84	526,7	0,54	40,69	0,52	1,15	83,03	256,49	142,28	4,45
Обед														
2,08	Салат "Витаминный"	80	0,54	6,86	10	68,1	0,02	21,84	0,96	3,66	26,74	23,88	14,68	0,73
153,03	Суп рыбный	200	2,43	2,34	17,58	101,3	0,11	12,46		0,22	24,37	63,91	45,61	1,16
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	100	9,3	6,99	7,38	120,7	0,36	0,71	0,05	0,19	23,55	134,01	17,98	1,77
129,08	Гороховое пюре	160	8,97	6,22	35,55	219,6	1,1		1,62	0,43	85,76	183,02	72,55	5,65
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		780	25,57	24,12	105,28	722,4	1,68	35,02	2,63	4,72	194,94	443,62	171,35	10,67
Итого за день			42,05	40,81	178,12	1249,1	2,22	75,71	3,15	5,87	277,97	700,11	313,63	15,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
406,03	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7	0,15	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный	21	2,24	0,95	10,29	57,8	0,02			0,23	4,2	13,65	2,94	0,23
Итого за Завтрак		501	16,92	16,15	65,86	604	0,67	17,25	0,05	1,11	123,61	195,75	69,19	2,49
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	80	7,5	4,8	1,78	80,3	0,06	2,8	0,14	0,34	11,9	25,16	11,82	1,42
43,08	Свекольник со сметаной	210	2,15	4,44	15,6	111,1	0,34	13,82	0,03	0,02	44,5	59,23	38,68	1,2
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом	160	1	4,05	37,33	200,7	0,5		0,02	11,23	23,32	67,57	12,58	1,27
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		790	24,08	25,93	109,32	769,7	1,02	27,33	0,21	12,14	155,39	222,33	99,62	5,41
Итого за день			41	42,08	175,18	1373,7	1,69	44,58	0,26	13,25	279	418,08	168,81	7,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	90	8,76	7,47	8,49	118,5	0,13	1,9	0,01	0,16	12,6	15,65	4,75	0,29
241,08	Картофельное пюре	170	3,69	8,37	29,51	200	0,71	28,83	0,03	0,37	52,93	109,6	87,11	1,36
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный	29	3,09	1,31	14,21	79,8	0,03			0,32	5,8	18,85	4,06	0,32
Итого за Завтрак		519	16	17,25	71,21	510	0,87	30,83	0,54	0,85	85,58	152,34	102,32	2,84
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	80	0,8	5	6,8	76,4	0,05	3,72		0,3	29	42,72	28,8	0,6
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	83,5	0,09	11,47		0,19	23,98	57,69	48,03	1,02
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	3,04	8,82	107	0,06		0,04	0,18	18,7	156,48	19,96	2,12
5,15	Перловка с овощами	160	5,24	10,99	33,82	228	0,07	2,29		0,64	41,49	184,99	30,89	1,23
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		770	23,13	24	112,57	714,7	0,35	17,71	0,7	1,67	147,68	472,88	154,23	6,23
Итого за день			39,13	41,25	183,78	1224,7	1,22	48,54	1,24	2,52	233,26	625,22	256,55	9,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	6,94	9,16	10,26	121,2	0,38	0,16	0,05	0,4	105	67,95	7,25	0,31
102,01	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	4	6	22,3	139,2	0,43	0,77	0,04	0,27	101,52	118,89	28,33	0,57
112,16	Яблоко	200	1		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	17,15	96,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
Итого за Завтрак		625	16	17	77,32	512,9	0,91	21,03	0,59	1,46	259,57	239,83	64,88	6,51
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	80	2,16	4,2	12	121,4	0,02	6,85		0,24	35,12	37,27	24,41	1,22
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	5	9,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20	16,6	28,56	355,7	0,2	26,75		0,48	33,24	187,79	85,27	2,73
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	27,59	27,39	96,52	788,2	0,29	34,9		0,97	103,72	247,71	128,22	4,84
Итого за день			43,59	44,39	173,84	1301,1	1,2	55,93	0,59	2,43	363,29	487,54	193,1	11,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214,03	Рагу из птицы	220	11,13	12,23	19,82	187,9	0,21	28,83	0,02	0,37	39,58	94,6	91,36	2,14
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,99	1,27	13,72	77	0,03			0,31	5,6	18,2	3,92	0,31
Итого за Завтрак		503	16,67	15,01	86,69	501,2	0,24	30,93	0,52	0,69	61,43	122,14	102,28	3,35
Обед														
59,17	Салат из моркови с яблоками	80	0,86	8,06	8,06	100,1	0,04	5		0,28	28,26	37	25,13	0,94
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,01	15,4	97,1	0,37	13,4	0,02	0,23	27,26	59,28	43,65	0,82
294,12	Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным с томатом	240	16,48	14,21	44,56	358,7	0,92	40,58	0,04	1,07	46,9	130,15	146,88	2,5
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		760	23,39	27,13	110,38	749,3	1,43	66,99	0,06	1,8	151,5	275,43	245,76	5,37
Итого за день			40,06	42,14	197,07	1250,5	1,67	97,92	0,58	2,49	212,93	397,57	348,04	8,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	110	10,32	7,16	7,91	132,7	0,52	0,9	0,07	0,22	19,65	148,25	19,99	2,03
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	170	5,41	6,15	35,51	223,1	0,74		0,02	0,66	26,52	236,65	159,12	5,33
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный	36	3,84	1,63	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		516	19,57	15	76,06	512,3	1,3	1	0,59	1,28	67,42	416,54	190,55	8,6
Обед														
90,02	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом	80	2	3,14	10	76,26	0,06	3,8		1,34	48,23	62,2	43,8	1,06
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3,47	5,94	11,16	85	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
406,03	Плов из филе птицы	220	14	12	42	323	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	24,26	23	98	690,56	0,57	25,36	0,47	3,16	175,9	258,97	153,45	4,86
Итого за день			43,83	38	174	1202,86	1,87	26,36	1,06	4,44	243,32	675,51	344	13,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,04	2,06	13	74,7	0,06	9,05		1,44	12,01	32,65	27,23	0,52
132,08	Омлет натуральный	150	11,56	12,76		162	0,62	0,43	281,29	0,81	125,78	258,36	20,38	2,94
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		10	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный	36	3,84	1,43	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		504	19,59	20	64	507	0,86	10,08	284,11	2,66	168,87	353,36	67,62	5,43
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	80	1,53	5,69	8,39	99,8	0,03	7,44		0,09	36,88	33,77	15,03	1,15
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	90,3	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	90	10,15	9,69	12,98	205,8	0,25	4,99	0,02	0,27	37,92	35,54	4,12	0,3
5,15	Перловка с овощами	160	5,24	7,99	33,82	228	0,07	2,29		0,64	41,49	184,99	30,89	1,23
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		785	27,19	26,68	122,1	859,6	0,94	24,33	1,02	1,84	191,03	372,77	131	6,14
Итого за день			46,78	46,68	186,1	1366,6	1,8	34,41	285,13	4,5	359,9	726,13	198,62	11,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	3,95	58,1	0,04	3,26		0,26	25,38	37,38	25,2	0,53
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	170	8,5	6,67	29	221	0,28	5,34	0,05	6,91	94,06	92,91	22,63	1,5
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный	36	3,84	1,63	17,64	99	0,04			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		515	15,64	15,14	85,74	559,1	0,39	10,7	4,29	8,77	152,75	193,63	66,67	4,04
Обед														
12,22	Салат "Солнышко"	80	2,31	4,93	0,01	79,4	0,15			3,32	11,68	224,85	77,65	0,32
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,7	0,35	19,4	0,5	0,16	31,12	42,88	33,15	0,67
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	7,97	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
129,08	Гороховое пюре	160	10,97	6,22	35,55	219,6	1,1		1,62	0,43	85,76	183,02	72,55	5,65
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		780	26,95	28,01	105,27	788	1,68	22,2	2,14	4,29	174,02	485,13	202,02	7,8
Итого за день			42,59	43,15	191,01	1347,1	2,07	32,9	6,43	13,06	326,77	678,76	268,69	11,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 январь 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	3	6	7,4	81,8	0,03	60,05	3	0,1	49,89	31,38	16,12	0,62
443,04	Плов из говядины	170	13,7	8,25	33,15	245,7	0,11	4,01		6,98	26,91	243,99	51,47	2,83
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный	49	5,23	2,22	24,01	134,8	0,05			0,54	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		519	20	16,47	79,56	522,3	0,19	64,16	3,5	7,62	100,85	315,46	80,85	4,86
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	80	7,5	5,8	1,78	80,3	0,06	2,8	0,14	0,34	11,9	25,16	11,82	1,42
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104	0,01	1,2		0,03	16,49	9,64	6,31	0,14
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	3,04	8,82	97	0,06		0,04	0,18	18,7	156,48	19,96	2,12
1,09	Картофель по- деревенски	160	2,64	5,02	45,71	246,6	0,27	46,4		0,46	24,96	134,93	134,67	2,1
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		770	26,56	24,71	105,07	721,3	0,5	58,41	0,18	1,23	121,13	375,21	202,86	6,89
Итого за день			46,56	41,18	184,63	1243,6	0,69	122,57	3,68	8,85	221,98	690,67	283,71	11,75
Итого за период			519	506,4	2205,96	15502,8	19,66	675,93	309,38	79,84	3370,29	7277,88	3096,63	138,5
Среднее значение за период			43,25	42,2	183,83	1291,9	1,6	56,3	25,8	6,7	280,9	606,5	258,1	11,5

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10", Швалина Лариса
Анатолевна, Директор
06.02.2023 07:46 (MSK), Сертификат 4C1F9B17403D33DC2B50E370899394D9