

Утверждено:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Замонский

2024 г.



Согласовано:

Директор  
МОАУ «СОШ №10»

Д.А. Швагина

2024 г.



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для**

**детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

**г. Оренбурга, действующий с 01.09.2024г.**

**7-11 лет**

**2 смена**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 2 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция) (2022г)	60	0,48		1,8	9,1
108,17	Суп картофельный с клецками 200/23.	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,18	0,4	11,22	59,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>816</b>	<b>40,18</b>	<b>24,67</b>	<b>131,3</b>	<b>907,5</b>
<b>Полдник</b>						
543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>9,09</b>	<b>52,99</b>	<b>323,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,02</b>	<b>33,76</b>	<b>184,24</b>	<b>1230,8</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
246,08	Помидоры свежие	100	0,88	0,2	3,89	18
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
542,22	Митболы	60	8,99	6,7	4,81	108,6
265,08	Соус томатный (2022г)	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая (ОВД)	170	9,52	12,24	46,75	343,4
389,17	Сок фруктовый (2022г)	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,5	14,28	76
<b>Итого за Обед</b>		<b>892</b>	<b>29,28</b>	<b>23,99</b>	<b>127,8</b>	<b>843,3</b>
<b>Полдник</b>						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>5,12</b>	<b>4,25</b>	<b>78,28</b>	<b>372,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,4</b>	<b>28,24</b>	<b>206,05</b>	<b>1245,9</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция) (2022г)	60	0,48		1,8	9,1
129,11	Суп гречневый с овощами 2024	200	4,07	10,15	28,7	84,3
210,05	Гуляш из филе кур 100	100	10,17	8,8	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные (2024 шк)	150	4,23	7,8	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>781</b>	<b>23,99</b>	<b>27,46</b>	<b>117,7</b>	<b>630,8</b>
<b>Полдник</b>						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,3</b>	<b>3,6</b>	<b>75,8</b>	<b>379,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,29</b>	<b>27,61</b>	<b>178,21</b>	<b>1010,6</b>

Итого за период		415,66	380,06	130,17	14129
Среднее значение за период		34,6	31,7	177,5	1177,4
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24,5	23,4	110,5	771,5
Полдник		10,1	8,3	67	405,9
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_

Москалева Т.Н

М.П.

Утвердил

Затонский Д.А