

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« _____ » _____ 2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2024г.**

12-18 лет

Согласовано: _____
Директор, ЗОУ «СОШ №10»
Т.А. Швагина

« _____ » _____ 2024г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: понедельник

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сент

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	10/20	1,56	7,98	10,1	112
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	8,34	8,4	52,09	317,3
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,07	Какао с молоком шк	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		710	16,03	19,01	118,9	704,1
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,6
108,09	Суп картофельный с клецками	250/30	2,67	3,66	18,95	119,4
523,22	Бифштекс по домашнему	100	13,74	17,83	11,83	259,9
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		930	45,25	27,77	150,16	1032,1
Полдник						
543,13	Пирожки печеные с капустой	150	10,1	13,58	36	386,5
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		350	10,21	13,62	71,66	452,3
Итого за день			71,49	60,4	340,72	2188,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: среда

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ 12-18 (сент

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
246,08	Помидоры свежие	100	0,88	0,2	3,89	18
542,22	Митболы	80	11,98	7,9	6,42	144,8
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	363,6
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		647	26,97	22,57	101,44	722,3
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
255,22	Печень по-строгановски.	100	15,03	11,41	7,17	191,8
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,65	12,59	44,28	312,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,65	0,28	17,33	82,2
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	35	2,31	0,42	11,8	83,4
Итого за Обед		900	30,57	32,63	125,85	950
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	176
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		10,35	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	78,28	372,1
Итого за день			62,66	59,45	305,57	2044,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: пятница

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-18 (сент

№ 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						
246,08	Огурцы свежие (порция)	100	0,8		3	15,2
210,05	Гуляш из филе кур	100	10,17	6,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	200	5,64	5,8	56,07	299
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		630	18,91	13,03	92,96	564,7
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами	250	2,49	2,28	16,8	105,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем 2024	220	23,76	17,6	25,56	355,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	43
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,99	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		830	31,65	30,58	90,35	773,6
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
589,22	Пирожок 50	50	2,5	1,5	38	175,5
Итого за Полдник		350	16,8	5,1	113,8	555,3
Итого за день			67,36	48,71	297,11	1893,6

Итого за период		764,21	738,49	678,7	25171,1
Среднее значение за период		63,7	61,5	306,6	2097,6
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21,7	21,7	96,8	676,4
Завтрак2					
Обед		29,6	29,7	119,6	884,8
Полдник		12,4	10,2	90,1	536,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н

Утвердил: _____ Затонский Д.А



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: понедельник

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сен

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,08	Бутерброд с повидлом (бат)	50	1,87	0,72	28,47	127,4
302,04	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	12,83	12,68	65,31	426,7
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,5	20,89	113,5
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
Итого за Завтрак		734	20,42	16,09	149,15	822,6
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,66	10,81	111,1
595,22	Нагетсы куриные	90/30	13,46	7,93	19,17	201,8
510,04	Каша гречневая	200	11,2	14,4	55	404
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		950	33,81	34,87	146,3	1046,4
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой (пов)	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,6
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
Итого за Полдник		351	11,62	10,79	101,33	663,7
Итого за день			65,85	61,75	396,78	2532,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: среда

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Лист: Меню СОШ 12-18 (сент

№ 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						
246,08	Помидоры свежие	106	0,93	0,21	4,12	19,1
444,04	Плов из свинины	255	17,9	27,9	58,13	565,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		611	22,65	28,53	102,49	754,9
Обед						
13,12	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6	2,86	68,4
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,33	10,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски	80	14	18,2	6	242
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5
636,04	Компот из апельсина	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	79,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		900	27,96	41,28	99,17	993,3
Полдник						
874,22	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	16,32	66,2
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
Итого за Полдник		400	5,43	5,48	63,58	325,9
Итого за день			56,04	75,29	265,24	2089,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (сент 2024)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ 12-18 (сент

№ 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						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК	290	14,5	9,67	58	377
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		595	22,43	15,05	137,53	776,6
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	100	1,51	9,99	8,26	129
42,13	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	70	12,7	5,28	6,05	120,9
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	4,8	26,08	163,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	97
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,23	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	26,19	26,11	107,16	789,3
Полдник						
783,22	Чай фруктовый (с вишней)	200	0,04	0,01	15,55	62,6
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
573,13	Гребешок из дрожжевого теста (на сл. м)	50	5	3,25	0,04	214,2
Итого за Полдник		400	5,64	3,26	32,54	347
Итого за день			54,26	44,42	277,23	1892,9