

Утверждено:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

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

1 смена

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14,08 с-т	Шницель припущенный из птицы	90	10,6	9,9	11,58	118,52
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
520,04	Картофельное пюре	165	3,67	4,53	24,63	154
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,86	65,8
Итого за Завтрак		533	18,75	16,15	80,64	483,12
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,98	6	6,14	82,5
45,07	Суп гороховый	200	4,67	6,11	10,89	79
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
180,08	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,17	42,05	222,6
348,07	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		734	24,04	23,92	112,6	730,5
Итого за день			42,79	40,07	193,2	1213,62

Завтрак

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ рец.	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	220	11	11,6	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		508	17,65	15,33	110,9	614,7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	3,48	5,99	4,95	77,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,18	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	8,52	5,18	125,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,18	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,81	94,06
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,99	0,36	10,2	54,34
Итого за Обед		780	26,23	24,1	101,7	705,2
Итого за день			43,88	39,43	212,6	1319,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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	40	1,5	0,58	22,78	101,9
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,73	13,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко (вит)	160	0,64		18,08	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	180	2,79	2,25	18,8	106,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		611	16,64	16,33	110,1	591,3
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Нагетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		803	27,69	27,85	120,18	860,9
Итого за день			44,33	44,18	230,28	1452,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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	60	0,53	0,12	2,33	10,8
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
Итого за Завтрак		505	18,01	22,38	85,69	622,9
Обед						
13,12	Салат из свежих огурцов	70	0,46	5	1,72	53,72
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	6,46	8,51	98,86
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным 60/30	90	10,09	8,97	7,44	150,7
5,15	Перловка с овощами	170	4,91	7,49	31,71	213,8
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	26	3,19	0,34	20,79	98,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	3,3	0,6	17,38	90,5
Итого за Обед		786	24,42	28,92	102,6	888,28
Итого за день			42,43	51,3	188,2	1511,18

№ 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	40	1,5	0,58	22,78	101,9
19,2	Паста с кур. филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК	220	11	11,6	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
Итого за Завтрак		548	19,15	15,91	133,7	716,6
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	3,48	5,99	4,95	77,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,18	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	8,52	5,18	125,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,18	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,81	94,06
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,99	0,36	10,2	54,34
Итого за Обед		780	26,23	24,1	101,7	705,2
Итого за день			45,38	40,01	235,4	1421,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,12	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,23	0,01	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	9,07	9,03	41,67	253,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
Итого за Завтрак		589	15,98	15,72	88,81	565,7
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,62
108,17	Суп картофельный с клецками	223	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.	44	3,34	0,35	21,78	103,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,32	86,84
Итого за Обед		845	41,55	24,88	138,6	945,36
Итого за день			57,53	40,6	227,4	1511,06

№ 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	65	0,57	0,13	2,53	11,7
542,22	Митболы	60	8,99	6,7	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	170	9,52	12,24	46,75	343,4
294,19	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,42	0,38	22,28	105,8
Итого за Завтрак		579	22,71	20,56	93,09	647,1
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	12,59	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,28
Итого за Обед		764	26,74	28,83	108,9	807,58
Итого за день			49,45	49,39	202	1454,68

№ 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	Огурцы свежие (порция)	40	0,32		1,2	6,07
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	7,92	3,2	105,84
516,04	Макароны отварные	150	4,23	7,8	42,05	224,3
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,86	65,8
Итого за Завтрак		508	15,84	15,96	75,8	464,41
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
130,11	Суп гречневый с овощами	200	4,07	10,15	28,7	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Обед		684	31,21	32,72	101	685,1
Итого за день			47,05	48,68	176,8	1149,51

Итого за период		561,5	535,2	2398	16203,98
Среднее значение за период		46,79	44,6	199,8	1350,33167
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,8	15,1	85,3	552,4
Завтрак2					
Обед		25,8	24	103,3	751,1
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____

Москалева Т.Н

Утвердил _____

Затонский Д.А

М.П.

ИНН 5011977285

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 2 см)

День: понедельник

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные 80/30 (школа 2024)	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая (ОВД)	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		18,09	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		763	27,4	26,84	116,6	836,4
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	84,8
Итого за Полдник		300	7,79	5,84	63,53	451
Итого за день			35,19	32,68	180,13	1287,4

№ 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	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	4,67	5,06	10,51	86,3
444,04	Плов из свинины 30/170	30/170	14,04	23,2	45,59	443,9
636,04	Компот из апельсинов (2023г)	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		728	24,86	29,12	101,7	864
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	5,33	5,46	78,23	383,6
Итого за день			30,19	33,26	177,9	1247,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 2 см)

День: пятница

Зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	70	4,06	6,99	5,78	90,3
42,13	Рассольник ленинградский 2024	200	2,1	3,19	13,36	90,5
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК (школа 2022г)	250	12,5	13,18	50	325
289,06	Напиток из шиповника 2024	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		790	24,33	24,36	121,2	748,5
Полдник						
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
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
Итого за Полдник		400	4,35	3,13	56,19	301,6
Итого за день			28,68	27,64	177,36	1050,1