

Утверждено:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Затонский  
2023г.



Согласовано:  
Директор  
МОАУ «СОШ № 39»  
Т.В. Исаева  
2023г.



## **АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2023г.**

**12-18 лет**

*Идентификационный номер 237/23/ш*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	79,72
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	11,4	16,21	20,32	272,77
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	70	5,32	0,84	33,39	162,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>800</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>634</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	8,57	5,42	127,89
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
209,07	Шницель припущенный из птицы	100	12,58	6,91	7,38	142,03
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,07
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	272,5
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>917</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>348</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60</b>	<b>61</b>	<b>278</b>	<b>1899</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,23	Митболы	70	10,49	6,91	5,61	126,59
92,08	Рагу из овощей	180	3,49	8,66	25,27	192,98
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>558</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>606</b>
<b>Обед</b>						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	8,07	14,62	139,07
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	17	109,88
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	11,02	4,98	10,53	131,02
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	11,32	32,6	259,44
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>140</b>	<b>933</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>61</b>	<b>286</b>	<b>1952</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: среда

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	12,49	17,17	3,99	220,45
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,99
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>677</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	10,82	3,75	176,06
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,36
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	<b>850</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,13	Печенье Галеты	60	4,92	3,42	10,82	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>358</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>67</b>	<b>255</b>	<b>1886</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	13,07	12,09	8,57	195,37
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,23
83,01	Сложный овощной гарнир	200	3,74	6,2	34,62	209,24
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	12,06	7,4	145,34
153,03	Суп рыбный	250	3,04	6,18	21,98	155,7
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	100	9,37	6,99	7,38	129,91
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	8,26	47,76	348,34
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>121</b>	<b>853</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>57</b>	<b>260</b>	<b>1796</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	79,72
406,03	Плов из филе птицы	250	13,64	16,48	40,03	363
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>653</b>
<b>Обед</b>						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,36
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,76
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,84
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>127</b>	<b>878</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>59</b>	<b>279</b>	<b>1895</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины	100	14,17	7,27	10,8	165,31
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,07
241,08	Картофельное пюре.	200	4,35	9,46	34,72	241,42
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	127,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	12,07	8,5	146,63
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,67	118,52
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	205	5,97	11,24	28,62	239,52
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>123</b>	<b>872</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,21	Пряник	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>62</b>	<b>274</b>	<b>1903</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
260,13	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,98	13,59	30,15	278,83
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>755</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>625</b>
<b>Обед</b>						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	9	15	151,8
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	23,76	13,6	40,96	381,28
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>120</b>	<b>910</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>412</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63</b>	<b>65</b>	<b>278</b>	<b>1948</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: вторник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	16,82	22,79	293,14
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>649</b>
<b>Обед</b>						
59,17	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	10,07	10,07	135,23
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,23
294,12	Запеканка картофельная с печенью	200	18,37	12,68	41,6	354
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,29
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>123</b>	<b>864</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1877</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: среда  
Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,47
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	11,62	41,77	301,86
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>596</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,18	10,21	25,5	198,61
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
406,03	Плов из филе птицы	220	17,4	14,5	42	368,1
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>125</b>	<b>867</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>57</b>	<b>273</b>	<b>1824</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: четверг  
Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	4,21	9,98	84,17
132,08	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,78	13,58	10,45	223,14
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>593</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>						
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,48	124,93
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,17	8,03	8,6	143,35
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	10,38	31,16	231,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>140</b>	<b>937</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,21	Пряник	50	1,76	5,66	9,8	97,18
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>66</b>	<b>275</b>	<b>1949</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	14,44	13,31	35,41	319,19
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>559</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>698</b>
<b>Обед</b>						
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	2,58	6,08	11,04	109,2
135,04	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,63	122,12
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	180	13,5	5,26	47,76	292,38
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>140</b>	<b>951</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,76	203,07
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>344</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>62</b>	<b>294</b>	<b>1993</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: суббота

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	120	2,16	8,4	8,16	116,88
443,04	Плов из говядины	220	15,82	8,96	45,89	327,48
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>93</b>	<b>620</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>118</b>	<b>866</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,13	Печенье Галеты	60	4,92	3,42	10,02	90,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>344</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>63</b>	<b>256</b>	<b>1830</b>
<b>Итого за период</b>			<b>746</b>	<b>739</b>	<b>3283</b>	<b>22752</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>62,1</b>	<b>61,6</b>	<b>273,6</b>	<b>1896,0</b>

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