

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« \_\_\_\_\_ » 2024г.



Согласовано:  
Директор  
МОАУ «СОШ № 39»

Т.В. Исаева

« \_\_\_\_\_ » 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**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: понедельник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Класс: Меню СОШ 12-

№ 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	60	2,8	2	27	127
311,31	Каша молочная пшеничная с маслом	250	9,6	14,4	10,26	265,2
112,16	Яблоко	200	0,8	0,02	18,2	117,2
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	117,2
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>20,1</b>	<b>19,42</b>	<b>93,16</b>	<b>744,2</b>

**Обед**

68,22	Салат из моркови "Покорейски"	100	1,27	6,08	7,02	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,6	9,03	111
545,13	Наггетсы с томатным соусом	110	11,96	7,04	17,38	191
510,04	Каша гречневая	180	6,81	12,6	18,7	114,62
512,13	Компот из плодов сушеных	180			18,09	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,2</b>	<b>32,92</b>	<b>95,18</b>	<b>696,42</b>

**Полдник**

462,12	Булочка с повидлом и помадкой	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>11,62</b>	<b>10,79</b>	<b>101,3</b>	<b>663,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1991</b>	<b>57,92</b>	<b>63,13</b>	<b>289,7</b>	<b>2104,32</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: вторник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Класс: Меню СОШ 12-

№ 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>						
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом 60/30	90	9,36	11,05	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	210	4,54	5,6	30,42	190,3
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,38</b>	<b>17,29</b>	<b>81,35</b>	<b>565,8</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,8	11	11,26	151,3
45,08	Суп гороховый	250	5,97	4,04	10,98	142,9
551,04	Гренки из пш. хлеба	20			15,4	80
491,22	Азу по-татарски	100	9,77	7,04	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	200	5,64	5,6	41,3	296,8
376,12	Компот из сушеных фруктов	200			27,76	113,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>26,48</b>	<b>28,28</b>	<b>130,8</b>	<b>1006,9</b>
<b>Полдник</b>						
786,04	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
589,22	Пряник	100	5	3	76	351
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,45</b>	<b>4,86</b>	<b>118,8</b>	<b>680,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>57,31</b>	<b>50,43</b>	<b>330,9</b>	<b>2253,2</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: среда

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
444,04	Плов из свинины	300	16,02	21,4	23,01	248,8
589,22	Пряник	50	2,7	1,6	38,47	175,6
783,22	Чай фруктовый	200			10,21	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,52</b>	<b>23,4</b>	<b>96,44</b>	<b>604,4</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	100	2,41	5,08	22,72	120,2
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,03	8,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом 70/30	100	12,05	14,58	11,98	229,1
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,02	10,4	256,6
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,03	27,1	182
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>28,21</b>	<b>34,44</b>	<b>110,1</b>	<b>1041,4</b>
<b>Полдник</b>						
874,22	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	16,32	66,2
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>5,43</b>	<b>5,48</b>	<b>63,58</b>	<b>325,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>	<b>56,16</b>	<b>63,32</b>	<b>270,1</b>	<b>1971,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: четверг

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,78	97,9
271,4	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	110	9,95	14,42	18,04	214,87
92,04	Рагу из овощей	200	3,67	3,79	23,9	165
294,08	Чай с лимоном	205	0,05		15,15	60,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>17,86</b>	<b>22,8</b>	<b>84,63</b>	<b>609,17</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	100	1,66	10,04	12,42	129,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,21	6,95	122
491,04	Чахохбили из куриного филе	120	6,8	9	7,68	152,2
129,08	Гороховое пюре	180	16,3	5,06	47,79	211,1
389,17	Сок фруктовый	180	1,02	0,03	18,38	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,81	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	17	1,12	0,2	5,8	30,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>871</b>	<b>30,62</b>	<b>29,73</b>	<b>110,8</b>	<b>778,3</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	92	12,2	18,23	23,07	305,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,77</b>	<b>22,25</b>	<b>73,83</b>	<b>558,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1796</b>	<b>64,25</b>	<b>74,78</b>	<b>269,3</b>	<b>1946,07</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф | День: пятница

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	310	15,7	18,83	24,17	303,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,2
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>589</b>	<b>21,67</b>	<b>22,49</b>	<b>86,51</b>	<b>611</b>
<b>Обед</b>						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	100	5,2	9,99	8,26	129,2
42,13	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом 70/30	100	12,3	5,58	22,7	138,78
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	8,1	14,85	163,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>891</b>	<b>31,52</b>	<b>28,57</b>	<b>110,6</b>	<b>767,88</b>
<b>Полдник</b>						
783,22	Чай фруктовый	200			15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4,31</b>	<b>3,12</b>	<b>56,19</b>	<b>301,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>57,5</b>	<b>54,18</b>	<b>253,3</b>	<b>1680,48</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф | День: суббота

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
037,0	Огурцы соленые	55	1,64		0,72	9
226,02	Каша гречневая с филе куриным	250	10,04	16,02	15,95	296,9
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,8
108,13	Хлеб пшеничный.	61	4,64	0,49	30,01	143,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>21,77</b>	<b>22,51</b>	<b>88,52</b>	<b>692,55</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	5,03	11,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	0,74	5,02	17,13	118,7
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,65	9,22	6,41	156,2
235,08	Капуста тушеная	180	6,72	7,8	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>26,65</b>	<b>28,66</b>	<b>102,6</b>	<b>875,9</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>19,03</b>	<b>7,55</b>	<b>106,5</b>	<b>585,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1844</b>	<b>67,45</b>	<b>58,72</b>	<b>297,6</b>	<b>2154,35</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: понедельник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
1,12	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	250	10,97	12,38	15,21	219,76
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>20,59</b>	<b>19,44</b>	<b>93,83</b>	<b>633,46</b>
<b>Обед</b>						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,6	8	10,16	118,9
108,05	Суп картофельный с клецками	250	2,34	3,27	11,7	105,6
209,32	Котлета мясная с соусом 80/20	100	9,23	11,73	10,05	156,2
129,08	Гороховое пюре	180	7,3	3,36	11,04	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,04	28	105,4
108,13	Хлеб пшеничный.	43	3,27	0,34	21,16	101,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,64	18,02	95,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>926</b>	<b>27,47</b>	<b>27,38</b>	<b>110,1</b>	<b>1004,3</b>
<b>Полдник</b>						
543,13	Пирожки печеные с капустой	150	10,1	13,58	56	386,5
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,21</b>	<b>13,62</b>	<b>71,66</b>	<b>452,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2006</b>	<b>58,27</b>	<b>60,44</b>	<b>275,6</b>	<b>2090,06</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф | День: вторник

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
259,07	Жаркое по-домашнему	300	15,57	13,6	20,5	238,4
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,26	0,45	27,55	131,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>614</b>	<b>22,98</b>	<b>18,05</b>	<b>78,61</b>	<b>540,9</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
153,22	Суп рыбный	250	3,04	0,63	9,67	119,2
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом 70/30	100	10,4	12,28	7,87	196,67
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,85	8,57	25,67	217,7
280,08	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,24	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>907</b>	<b>26,86</b>	<b>32,34</b>	<b>104,8</b>	<b>926,97</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом	75	9,95	14,86	18,8	248,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
590,13	Печенье сахарное	75	5,62	7,28	55,59	312,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,57</b>	<b>22,14</b>	<b>86,39</b>	<b>609,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1871</b>	<b>65,41</b>	<b>72,53</b>	<b>269,8</b>	<b>2077,27</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф. День: среда

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Класс: Меню СОШ 12-

№ 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>						
217,09	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	110	11,39	11,05	3,04	114,2
510,04	Каша гречневая	200	4,84	8,55	6,18	127,36
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>597</b>	<b>21,01</b>	<b>21,34</b>	<b>77,29</b>	<b>549,16</b>
<b>Обед</b>						
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	43,28	202,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>28,34</b>	<b>32,33</b>	<b>110,3</b>	<b>769</b>
<b>Полдник</b>						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко	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>1847</b>	<b>54,47</b>	<b>57,92</b>	<b>265,9</b>	<b>1690,26</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф | День: четверг

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	9,23	11,51	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	230	3,95	6,13	8,56	208,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,41	11,56	61,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>718</b>	<b>24,67</b>	<b>22,52</b>	<b>105,4</b>	<b>851,1</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
298,12	Голубцы ленивые	180	16,07	10,1	31,5	267,43
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,57</b>	<b>28,5</b>	<b>109,9</b>	<b>776,03</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>19,03</b>	<b>7,55</b>	<b>106,5</b>	<b>585,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1868</b>	<b>69,27</b>	<b>58,57</b>	<b>321,8</b>	<b>2213,03</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф | День: пятница

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
210,05	Гуляш из филе кур	120	8,5	8,36	4,26	141,2
291,13	Макароны отварные	220	5,2	6,38	8,6	318,9
783,22	Чай фруктовый	200			10,49	62,4
590,23	Печенье "Мария"	60	5,1	3	44,4	228
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>22,98</b>	<b>18,18</b>	<b>94,81</b>	<b>879,8</b>
<b>Обед</b>						
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	115,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем	210	22,68	16,8	46	329,5
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,57</b>	<b>29,78</b>	<b>109,5</b>	<b>752,6</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
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,8</b>	<b>5,1</b>	<b>113,8</b>	<b>555,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>70,35</b>	<b>53,06</b>	<b>318,1</b>	<b>2187,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024) буф День: суббота

Зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Часть: Меню СОШ 12-

№ 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>						
037,0	Огурцы соленые	70	1,12		0,91	11,5
492,04	Плов из птицы	300	19,2	24,05	42,9	495
294,19	Чай с лимоном	205			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,98</b>	<b>24,33</b>	<b>76,18</b>	<b>649,6</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	100	1,72	6,08	9,19	124,2
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	14,16	13,53	15,44	186,1
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>26,66</b>	<b>31,15</b>	<b>101,8</b>	<b>885,9</b>
<b>Полдник</b>						
579,13	Корж молочный	100	6,79	12,38	68,6	413,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
590,23	Печенье "Мария"	50	4,25	2,5	37	190
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,74</b>	<b>15,18</b>	<b>128,4</b>	<b>700,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>61,38</b>	<b>70,66</b>	<b>306,4</b>	<b>2235,6</b>

Итого за период	22458	739,7	737,7	3468	24604,04
Среднее значение за период	1871,5	61,65	61,48	289	2050,3367

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ Утвердил

**М.П.**

---