

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

П. А. Затонский

2024г.



Согласовано:

Директор
МБОУ «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.**

**7-11 лет
1 смена**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	2,03	1	18	102
311,31	Каша молочная пшенная с маслом	205	9	12	19	218
112,16	Яблоко	160	1,03		18	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,13	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,25	15,25	72,9
Итого за Завтрак		636	17,54	15,85	83,35	586,4
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	11,7
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,33	8,65	89,1
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	10,38	8,76	23,22	205,35
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	32,53	299,6
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,02	18,09	66,27
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,33	49,4
Итого за Обед		522	22,8	23,05	96	670,32
Итого за день		1158	40,34	38,9	179,4	1256,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом	90	9,36	11,05	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	150	3,51	4,72	19	135,91
300,08	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	14,85	59,3
590,13	Сушки	20	2,2	0,03	14,2	67,82
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		500	18,13	16,14	74,81	534,03
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,4	6,14	82,7
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,54	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,43	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	100	9,8	7,44	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,47	42,05	222,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,42	25,9	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		725	22,69	22,63	116,1	749,7
Итого за день		1225	40,82	38,77	190,9	1283,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	215	12	17,17	11,2	466
589,22	Пряник	50	3	1,9	38	175,8
783,22	Чай фруктовый	190	0,02	0,01	10	62,3
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,42	24,2	115,8
Итого за Завтрак		504	18,74	19,5	83,4	819,9
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	3,5	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	4,6	8,51	86,3
275,08	Котлеты по-хлыновски	60	10,5	12,53	4,5	181,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	6,7	31,71	213,8
636,04	Компот из апельсинов	180	0,72	0,05	13,5	163,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,75	45,3
Итого за Обед		730	22,39	28,98	100,1	838,4
Итого за день		1234	41,13	48,48	183,5	1658,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,88	97,9
271,21	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	11	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	4,23	3	18,22	123,7
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,8	61,1
Итого за Завтрак		501	19,17	19,37	74,05	519,3
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	150	6,9	4,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
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
Итого за Обед		750	22,06	22,82	107,5	771
Итого за день		1251	41,23	42,19	181,6	1290,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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	212	10,8	13	19,4	275,6
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	198			14,5	59,4
108,13	Хлеб пшеничный.	57	4,33	0,46	28,04	134
Итого за Завтрак		501	17,88	16,76	87,14	610,8
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,91	5,99	4,96	77,4
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,4	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом	90	11,38	8,85	13,78	155,2
241,08	Картофельное пюре	150	3,24	4	22,3	155,9
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		730	21,81	23,01	95,8	670,4
Итого за день		1231	39,69	39,77	182,9	1281,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,23	10,76	293,5
037,0	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,24	77,6
Итого за Завтрак		525	19,97	20,39	68,47	616,3
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	9,41	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		765	25,23	23,97	96,54	813,7
Итого за день		1290	45,2	44,36	165	1430

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
1,12	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	205	7,9	9,84	23,34	262,2
112,16	Яблоко	150	0,9		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		600	15,57	16,58	83,05	588,2
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,8	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	12,88	84,5
209,32	Котлета мясная с соусом томатным	100	9,23	11,73	17,05	156,2
129,08	Гороховое пюре	180	7,3	5,06	11,55	131,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,27	0,02	26,8	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
Итого за Обед		780	23,89	24,83	100	670,3
Итого за день		1380	39,46	41,41	183,1	1258,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
259,07	Жаркое по-домашнему	213	12,28	12,22	24,85	240,3
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	198	0,02	0,01	10,4	64,9
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,25	72,9
Итого за Завтрак		500	17,79	16,48	73,5	518,6
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,5	15,74	95,4
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным 60/30	60	9,36	11,05	7,08	177
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,85	4,5	38,47	217,7
280,08	Компот из сушеных фруктов	180	0,47	0,06	18,09	88,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		730	22,64	22,61	106,3	765,5
Итого за день		1230	40,43	39,09	179,8	1284,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	9,32	9,04	2,49	187,5
510,04	Каша гречневая	150	4,65	6,11	11,25	84,09
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	207	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,24	77,6
Итого за Завтрак		530	19,05	16,92	83,29	586,29
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	10,49	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,73	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	26,64	26,73	106,7	799,1
Итого за день		1274	45,69	43,65	190	1385,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,1	11,51	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	169	3,95	4,31	34,5	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,5
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		515	17,03	16,03	67,1	468,3
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	6,99	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,4	100,1
298,12	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190	14,78	11,12	18,5	227,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,25
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,16
Итого за Обед		721	23,38	23,14	96,12	669,81
Итого за день		1236	40,41	39,17	163,2	1138,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	9,57	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	171	4,82	4,96	34,04	225,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	11	65,6
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак		516	18,44	16,25	82,74	569,9
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	1,4	6,06	6,9	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	19,6	16	38,2	333,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			12,4	43,4
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
Итого за Обед		700	28,35	26,48	95,9	669,7
Итого за день		1216	46,79	42,73	178,6	1239,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (окт 2024, 1 см) буф школа

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	50	0,8	0,05	0,65	8,2
492,04	Плов из птицы	200	14,8	18,7	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	205	0,03	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,11	115,2
Итого за Завтрак		504	19,35	19,15	76,11	514,2
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	12,16	13,53	15,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
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.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		730	22,01	26,59	88,08	780,1
Итого за день		1234	41,36	45,74	164,2	1294,3

Итого за период	14959	502,6	504,3	2142	15800,25
Среднее значение за период	1246,583	41,88	42,02	178,5	1316,6875

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.