

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«    »      2024г.

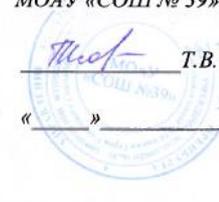


Согласовано:

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.**

**7-11 лет**

**2 смена**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа

День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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	2,59	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	6,94	3,31	13,32	156,52
510,04	Каша гречневая	150	8	10,9	32,53	296,72
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,3		18,09	72,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38,01
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,33	49,35
<b>Итого за Обед</b>		<b>722</b>	<b>21,84</b>	<b>22,91</b>	<b>99,2</b>	<b>724,2</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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,79</b>	<b>5,84</b>	<b>63,53</b>	<b>451</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1022</b>	<b>29,63</b>	<b>28,75</b>	<b>162,7</b>	<b>1175,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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**

4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08	0,03	12	60
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным 60/30	90	7,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	150	3,24	4	21,93	135,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2	0,02	25,2	98,95
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>22,41</b>	<b>22,19</b>	<b>106,9</b>	<b>752,15</b>

**Полдник**

786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,1</b>	<b>3,66</b>	<b>70,6</b>	<b>477</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1035</b>	<b>36,51</b>	<b>25,85</b>	<b>177,5</b>	<b>1229,15</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,88	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,89	20,02	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>734</b>	<b>22,61</b>	<b>22,55</b>	<b>110,3</b>	<b>937,4</b>
<b>Полдник</b>						
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	150	0,6		16,95	70,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>5,33</b>	<b>5,46</b>	<b>78,23</b>	<b>383,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1134</b>	<b>27,94</b>	<b>28,01</b>	<b>188,6</b>	<b>1321</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,52	4,16	13,44	97,6
271,21	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	10,1	11,8	14,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	3,75	3	18,04	123,98
389,17	Сок фруктовый	180	0,9	0,02	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>22,53</b>	<b>25,66</b>	<b>96,37</b>	<b>676,48</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,7</b>	<b>19,84</b>	<b>52,84</b>	<b>444,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>36,23</b>	<b>45,5</b>	<b>149,2</b>	<b>1121,18</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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 белокачанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,12	13,36	90,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	10,3	13,7	48	312,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,21	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,28	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>734</b>	<b>22,3</b>	<b>23,46</b>	<b>113,4</b>	<b>694,5</b>

**Полдник**

573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,04	0,01	15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4,35</b>	<b>3,13</b>	<b>56,19</b>	<b>301,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1134</b>	<b>26,65</b>	<b>26,59</b>	<b>169,6</b>	<b>996,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: суббота

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,62	11,36	26,26	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>809</b>	<b>22,63</b>	<b>23,5</b>	<b>96,08</b>	<b>863,06</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,62</b>	<b>6,1</b>	<b>73,63</b>	<b>423,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1109</b>	<b>37,25</b>	<b>29,6</b>	<b>169,7</b>	<b>1286,96</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	11,66	84,5
209,32	Котлета мясная с соусом 80/20	100	9,23	11,73	17,05	156,2
129,08	Гороховое пюре	180	5,48	3,36	11,04	131,78
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2	0,04	25,2	94,5
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>780</b>	<b>22</b>	<b>23,15</b>	<b>96,01</b>	<b>663,18</b>
<b>Полдник</b>						
543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>9,09</b>	<b>52,99</b>	<b>323,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1080</b>	<b>28,84</b>	<b>32,24</b>	<b>149</b>	<b>986,68</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокачанной капусты с морковью	75	2,56	7,58	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,5	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,11	14,06	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,12	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>784</b>	<b>22,62</b>	<b>29,21</b>	<b>115,1</b>	<b>753,8</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,26</b>	<b>19,81</b>	<b>37,07</b>	<b>379,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1084</b>	<b>35,88</b>	<b>49,02</b>	<b>152,1</b>	<b>1133,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	1,4	5,02	25,92
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	0,82	2,34	8,06	41,84
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30	90	9,32	9,04	2,49	187,5
510,04	Каша гречневая	150	6,62	10,9	32,47	296,74
389,17	Сок фруктовый	180	0,9	0,02	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>22,82</b>	<b>24,33</b>	<b>93,15</b>	<b>762,5</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>1144</b>	<b>27,94</b>	<b>28,58</b>	<b>171,4</b>	<b>1134,6</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,72	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,02	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>877</b>	<b>22,85</b>	<b>23,7</b>	<b>106</b>	<b>740,55</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,62</b>	<b>6,1</b>	<b>73,63</b>	<b>423,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1077</b>	<b>28,65</b>	<b>26,9</b>	<b>114</b>	<b>840,55</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	75	1,86	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06	0,03	12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,27	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
<b>Итого за Обед</b>		<b>791</b>	<b>22,05</b>	<b>22,42</b>	<b>106,1</b>	<b>714,2</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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>26,6</b>	<b>7,2</b>	<b>111,2</b>	<b>590</b>
<b>Итого за день</b>		<b>991</b>	<b>48,65</b>	<b>29,62</b>	<b>217,3</b>	<b>1304,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: суббота

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,48	12,95	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	<b>22,34</b>	<b>23,2</b>	<b>97,02</b>	<b>857,86</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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,49</b>	<b>12,68</b>	<b>91,4</b>	<b>510,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1098</b>	<b>29,83</b>	<b>35,88</b>	<b>188,4</b>	<b>1367,96</b>

Итого за период	12948	394	386,5	2010	13896,98
Среднее значение за период	1079	32,83	32,21	167,5	1158,0817

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.