

Утверждено:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Для  
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.**

**7-11 лет  
1 смена**

*Идентификационный номер 235/23/ш1с*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ 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	250/5	8,4	13,21	18,83	227,81
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	63	4,79	0,76	20,05	106,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>788</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>532</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.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	8,97	5,58	6,5	112,1
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	227,1
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>101</b>	<b>757</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1290</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
271,23	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,48
92,08	Рагу из овощей	160	3,1	7,7	22,46	171,54
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.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>525</b>
<b>Обед</b>						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	8,07	14,62	139,07
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	110	11,02	4,98	10,53	131,02
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	9,43	31,33	232,83
702,03	Напиток из варенья клубничного	180			24,12	96,48
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>122</b>	<b>822</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>43</b>	<b>196</b>	<b>1347</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: среда

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	60	10,05	11,5	2,9	155,3
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.	51	3,88	0,61	24,33	118,33
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>511</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
180,08	Гуляш из говядины	90	14,33	10,32	3,38	163,72
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	41,71	253,89
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,76
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>724</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>44</b>	<b>185</b>	<b>1316</b>

Приложение 8 к СанПиН **2.9/2.4.3/590-20**

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

**Возраст:** Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	100	9,65	9,61	8,22	157,97
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,34
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,41	16,22	78,89
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>519</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>466</b>
<b>Обед</b>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1,08	7,24	4,44	87,24
153,03	Суп рыбный	200	2,43	3,34	17,58	110,1
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	90	9,13	5,61	6,64	113,57
129,08	Гороховое пюре	150	11,28	4,38	39,8	243,74
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>103</b>	<b>711</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>37</b>	<b>169</b>	<b>1177</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	79,72
406,03	Плов из филе птицы	200	14,91	13,18	38,18	330,98
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99	102,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>91</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	5,62	3,6	1,33	60,2
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
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.	150	3,5	3,8	35	188,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>106</b>	<b>730</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>39</b>	<b>197</b>	<b>1314</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

**Возраст:** Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

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 с соусом томатным	90	8,76	5,47	8,49	118,23
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.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>536</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	7,24	5,1	87,96
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	94,8
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8
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.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>732</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>39</b>	<b>187</b>	<b>1268</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
102,08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,11	10,87	24,12	218,75
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,26	0,67	23,71	117,91
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>701</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>544</b>
<b>Обед</b>						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	60	1,62	5,4	9	91,08
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	12,3	37,24	346,06
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>742</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>41</b>	<b>186</b>	<b>1285</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

№ 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	190	13,62	12,78	16,84	236,86
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.	55	4,18	0,66	22,24	111,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>565</b>
<b>Обед</b>						
59,17	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	6,04	6,04	81,12
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	16,53	11,41	37,44	318,57
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.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>102</b>	<b>705</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>38</b>	<b>189</b>	<b>1270</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: среда

Неделя: 2

№ 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>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.	38	2,89	0,46	18,13	88,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>569</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,71	6,13	15,3	119,21
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,47	2,94	11,16	80,98
406,03	Плов из филе птицы	200	14,91	13,18	38,18	330,98
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>99</b>	<b>689</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>45</b>	<b>198</b>	<b>1378</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

№ 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>Завтрак</b>						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	4,21	9,98	84,17
132,08	Омлет натуральный с маслом	180/5	8,36	10,47		127,67
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>573</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>64</b>	<b>499</b>
<b>Обед</b>						
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,02	6,29	74,94
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
202,08	Тефтели из говядины с рисом	90	7,9	7,04	7,45	124,76
83,01	Сложный овощной гарнир	150	2,81	8,65	25,97	192,97
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>748</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>42</b>	<b>178</b>	<b>1247</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 лет

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

№ 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	3,1	46,7
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	160	11,55	9,65	28,33	246,37
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.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>602</b>
<b>Обед</b>						
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,55	3,65	6,62	65,53
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,68
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	150	11,28	4,38	39,8	243,74
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>116</b>	<b>787</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>44</b>	<b>203</b>	<b>1389</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Возраст:** Школа 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 лет

№ 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	105	1,89	7,35	7,14	102,27
443,04	Плов из говядины	210	15,1	7,35	40,95	290,35
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>557</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	9,79	100,68
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>688</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>39</b>	<b>181</b>	<b>1245</b>
<b>Итого за период</b>			<b>516</b>	<b>495</b>	<b>2253</b>	<b>15526</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43,0</b>	<b>41,2</b>	<b>187,8</b>	<b>1293,8</b>

Составил ведущий технолог \_\_\_\_\_ О. А. Филатова

М.П.

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д. А. Затонский