

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Ватонский
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
2 смена**

Идентификационный номер 236/23/и2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ 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						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,09	7,9	3,79	106,62
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	95	9,02	5,76	6,83	115,24
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.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,77	0,18	11,27	53,78
Итого за Обед		759	24	28	101	748
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		400	8	8	52	314
Итого за день			32	36	154	1062

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 сентябрь 2023 (2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	5,06	11,7	98,7
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
271,23	Митболы с соусом томатным	100	10,75	8,02	7,62	145,66
92,08	Рагу из овощей	170	3,3	8,18	23,87	182,3
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		790	23	23	105	722
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		300	8	9	52	320
Итого за день			31	32	156	1042

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ 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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	90	14,44	12,25	36,9	315,61
291,13	Макароны отварные	160	7,04	6,17	0,04	83,85
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,36
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		767	28	27	97	738
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,13	Печенье Галеты	60	4,92	3,42	10,82	93,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
Итого за Полдник		360	12	12	50	358
Итого за день			40	39	147	1096

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ 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						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	7,5	5,18	93,26
153,03	Суп рыбный	200	2,43	3,34	17,58	110,1
202,08	Тефтели из говядины с рисом	90	8,6	7,04	7,45	127,56
1,09	Картофель по-деревенски (школа)	150	4,35	5,37	35,46	207,57
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,35	13,83	67,27
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	63,22
Итого за Обед		766	22	24	108	732
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6 /
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			30	32	159	1038

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	65	6,09	6,91	1,44	92,31
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
406,03	Плов из филе птицы	200	10,91	15,18	38,18	332,98
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	63,22
Итого за Обед		729	23	27	104	756
Полдник						
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 /
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			36	40	155	1120

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: суббота
Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	85	0,85	4,25	7,23	70,57
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	94,8
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	110	11,16	6,93	10,65	149,61
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	67,83
Итого за Обед		839	24	22	123	785
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	12	8	51	321
Итого за день			36	29	174	1106

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	70	1,89	6,3	10,5	106,26
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	270	19,16	11,16	31,37	302,56
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		15	60,48
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,77	0,29	17,64	84,25
Итого за Обед		811	28	26	98	739
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	8	9	52	320
Итого за день			36	35	149	1059

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
59,17	Салат из моркови с яблоками	85	0,92	8,56	8,56	114,96
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	14,53	11,41	37,44	310,57
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,23
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,74	60,85
Итого за Обед		753	23	25	112	766
Полдник						
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	61,18 /
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			35	37	164	1130

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ 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						
2,08	Салат "Витаминный"	110	1,3	11,23	12,1	154,67
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	7,81	5,26	6,44	104,34
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	170	6,41	6,15	35,51	223,03
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	67,83
Итого за Обед		824	22	26	106	750
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			30	34	157	1056

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,03	6,3	75,07
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
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	100	12,51	13,15	15,79	231,55
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,89
116,1	Отвар шиповника с сахаром	180	0,79	0,18	28,73	119,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	77,18
Итого за Обед		738	28	28	121	847
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	12	8	51	321
Итого за день			40	36	172	1168

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	85	0,85	4,25	7,23	70,57
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,68
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	14,44	13,31	44,16	354,19
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.	33	2,54	0,26	16,17	77,18
Итого за Обед		748	24	23	120	776
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		400	8	8	51	311
Итого за день			32	31	171	1087

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа сентябрь 2023 (2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,04	Салат "Степной".	70	1,66	3,56	8,68	73,4
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,05	Плов из говядины	220	20,18	13,37	44,16	377,69
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.	28	2,16	0,22	13,72	65,5
Итого за Обед		748	28	26	110	784
Полдник						
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
Итого за Полдник		360	13	12	46	344
Итого за день			41	38	155	1128
Итого за период			417	419	1913	13092
Среднее значение за период			34,8	34,9	159,4	1091,0

Составил ведущий технолог _____ О. А. Филатова

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский
М.П.