

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Затонский

Согласовано:  
Директор  
МОАУ «СОШ № 39»



Приказ 13 от 17.01.2025 г.

2025 г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г.

12-18 лет

Идентификационный номер 13/25/от1ем

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Завтрак**

253,1	Каша молочная рисовая (вязкая) 200/5 (2022г)	250	8,26	8,32	51,59	314,2
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
588,13	Вафли	34	2,35	9,08	21,15	175,7
501,13	Кофейный напиток с молоком (школа) (2022г)	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>734</b>	<b>17,21</b>	<b>20,3</b>	<b>138,62</b>	<b>795</b>

**Обед**

68,22	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,66	10,81	111,1
595,22	Наггетсы куриные 80/30 (школа 2024)	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая (ОВД)	180	5,17	3,83	28,66	169,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>22,02</b>	<b>22,87</b>	<b>96,45</b>	<b>691,3</b>

**Полдник**

541,13	Ватрушка с творогом	100	14,04	6,07	44,93	290,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,44</b>	<b>6,07</b>	<b>76,43</b>	<b>422,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,67</b>	<b>49,24</b>	<b>311,5</b>	<b>1908,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
209,31	Шницель припущенный из птицы из п/ф 100 г.	80		2		18
265,08	Соус томатный (2022г)	40	0,21	1,47	2,52	24,2
241,08	Картофельное пюре 2025ш	180	3,83	7,27	27,95	192,5
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>7,84</b>	<b>11,14</b>	<b>70,22</b>	<b>412,2</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
45,08	Суп гороховый	250	5,97	4,04	20,68	142,9
551,04	Гренки из пш. хлеба (2022г)	15	0,18	0,03	11,55	60
491,22	Азу по-татарски 30/70	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	180	5,14	12,59	45,54	315,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>854</b>	<b>24,91</b>	<b>34,27</b>	<b>129,94</b>	<b>942,7</b>
<b>Полдник</b>						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
634,04	Компот из вишни (замороженной)	200	0,24	0,06	18,3	75,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,74</b>	<b>3,66</b>	<b>79,55</b>	<b>394</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,49</b>	<b>49,07</b>	<b>279,71</b>	<b>1748,9</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
580,22	Гуляш из филе кур 40/50	120	14,73	15,83	5,4	223
689,08	Спагетти отварные (м.р.)	220	8,5	4,84	56,27	302,6
588,13	Вафли	34	2,35	9,08	21,15	175,7
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32,4	2,11	0,38	10,88	57,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>636,4</b>	<b>29,99</b>	<b>30,37</b>	<b>116,11</b>	<b>860,1</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,3
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,33	10,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски (2023)	60	10,5	13,65	4,5	181,5
265,08	Соус томатный (2022г)	40	0,21	1,47	2,52	24,2
5,15	Перловка с овощами (2022г)	180	5,89	8,99	38,05	256,5
289,06	Напиток из шиповника 2024	180	0,63	0,27	20,52	87,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,3	1,72	0,31	8,84	47,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>836,3</b>	<b>22,3</b>	<b>41,16</b>	<b>93,39</b>	<b>833,7</b>
<b>Полдник</b>						
565,13	Булочка Дорожная (м.р)	100	5,42	12,92	57,36	307,6
272,08	Йогурт	200	5,8	3,2	22	156
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,42</b>	<b>16,12</b>	<b>85,01</b>	<b>487</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,71</b>	<b>87,65</b>	<b>294,51</b>	<b>2180,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
271,4	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным 80/30	110	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей 2024	180	3,3	5,21	22,1	148,5
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,23	129,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,63</b>	<b>17,46</b>	<b>74,24</b>	<b>514,4</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок" шк	100	1,9	5,11	9,56	97,1
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122
491,04	Чахохбили из куриного филе 40/60	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28,2	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>838,2</b>	<b>34,99</b>	<b>23,51</b>	<b>107,92</b>	<b>794,3</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
280,08	Компот из кураги (2022г)	200	0,33		22,66	92
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,79</b>	<b>19,82</b>	<b>53,39</b>	<b>447,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,41</b>	<b>60,79</b>	<b>235,55</b>	<b>1755,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
444,04	Плов из свинины 30/170	270	18,95	29,54	61,55	599,2
4 618,2	Печенье Овсяное 58 гр.	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>628</b>	<b>29,18</b>	<b>34,54</b>	<b>141,3</b>	<b>1007,7</b>
<b>Обед</b>						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	100	1,08	9,99	7,27	123,3
42,13	Рассольник ленинградский 2024	250	2,63	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	4,52	5,18	103,6
331,07	Соус сметанный с томатом (2022г)	40	0,67	1,53	2,96	28,4
241,08	Картофельное пюре 2024	180	3,83	7,27	27,95	192,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>21,07</b>	<b>27,66</b>	<b>98,13</b>	<b>726,8</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	100	11,72	7,49	47,97	306,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,92</b>	<b>7,49</b>	<b>73,82</b>	<b>414,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,17</b>	<b>69,69</b>	<b>313,25</b>	<b>2149,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей 30/170	270	19,66	9,21	27,84	272,8
037,0	Огурцы соленые 2024	70	1,96		0,91	11,5
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>27,99</b>	<b>12,93</b>	<b>94,19</b>	<b>606</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски 2024	100	20,4	20,4	5,85	292,5
235,08	Капуста тушеная (2022г)	180	4,72	5,81	24,2	156,9
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	14,04	57
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>33,41</b>	<b>39,29</b>	<b>79,17</b>	<b>799,1</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком (м.р)	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>11,6</b>	<b>13,71</b>	<b>473,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76</b>	<b>63,82</b>	<b>187,07</b>	<b>1878,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
27,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая) (2024г б)	250	11,04	9,36	67,9	400
4 618,2	Печенье Овсяное 58 гр.	58	3,13	4	23	140,5
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>758</b>	<b>22,64</b>	<b>16,86</b>	<b>163,05</b>	<b>896,4</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
108,05	Суп картофельный с клецками 200/23	250	2,34	3,27	16,7	105,6
209,32	Котлета мясная из п/ф (100г)	80		2		18
265,08	Соус томатный (2022г)	20	0,11	0,73	1,26	12,1
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>27,21</b>	<b>21,64</b>	<b>111,15</b>	<b>750,4</b>
<b>Полдник</b>						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	3,26	47,89	247,8
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>3,37</b>	<b>63,56</b>	<b>329</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,24</b>	<b>41,87</b>	<b>337,76</b>	<b>1975,8</b>



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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк) 25/175	270	16,02	12,04	32,42	313,5
589,22	Пряник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,1</b>	<b>14,02</b>	<b>107,68</b>	<b>660,4</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок" шк	100	1,9	5,11	9,56	97,1
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122
209,07	Шницель припущенный из птицы (2022г)	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	40	1,27	3,54	8,79	72,1
227,11	Макароны отварные с маслом 2024	180	4,2	4,56	42	225,8
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,47	0,06	18,09	88,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>838</b>	<b>19,04</b>	<b>23</b>	<b>110,24</b>	<b>745,4</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>19,82</b>	<b>55,33</b>	<b>453,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,6</b>	<b>56,84</b>	<b>273,25</b>	<b>1859,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
217,09	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 80/30 из п/ф (100г)	110	9,65	4,6	9,2	114,2
510,04	Каша гречневая (ОВД)	180	5,17	3,83	28,66	169,7
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,23	129,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,05</b>	<b>8,88</b>	<b>80,24</b>	<b>474</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
241,08	Картофельное пюре 2025ш	180	3,83	7,27	27,95	192,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,35	72,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>871</b>	<b>28,02</b>	<b>27,22</b>	<b>103,82</b>	<b>803</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,04	6,07	44,93	290,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,36</b>	<b>6,14</b>	<b>65,14</b>	<b>390,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,43</b>	<b>42,24</b>	<b>249,2</b>	<b>1667,7</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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 (2023г) с соусом 80/40	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком ТТК	180	5,15	12,5	35,3	277,9
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>22,01</b>	<b>84,87</b>	<b>629,2</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной (2023г)	100	1,74	10,04	9,57	135,6
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	2,6	6,59	16,65	125,2
595,22	Наггетсы куриные 80/30 (школа 2024)	110	11,96	7,04	17,38	190,5
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом (д.с)	180	5,85	4,5	38,47	217,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	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>26,81</b>	<b>28,79</b>	<b>132,11</b>	<b>895,5</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком (м.р)	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>11,6</b>	<b>13,71</b>	<b>473,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,86</b>	<b>62,4</b>	<b>230,69</b>	<b>1997,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
204,04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 90/30	120	13,74	8,76	9,94	171
227,11	Макароньы отварные с маслом 2024	220	5,13	5,57	51,33	276
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>25,24</b>	<b>18,03</b>	<b>118,78</b>	<b>736,7</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами 2024	250	2,49	2,28	16,8	105,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем 2024	280	30,24	22,4	32,54	452,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>35,85</b>	<b>35,14</b>	<b>81,28</b>	<b>795,3</b>
<b>Полдник</b>						
4,01	Плюшка Оренбургская (буфет) (2022г)	100	9,43	11,38	59,97	381,4
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,62</b>	<b>14,55</b>	<b>84,78</b>	<b>541,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,71</b>	<b>67,72</b>	<b>284,84</b>	<b>2073,6</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 буф шк

№ 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>						
214,08	Рагу из птицы 25/175	270	14,35	8,03	28,11	242,1
589,22	Пряник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	65,34	4,94	0,52	32,18	152,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640,34</b>	<b>25,14</b>	<b>10,66</b>	<b>130,44</b>	<b>721,7</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.(2022г)	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 70/30.	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная (2022г)	180	4,72	5,81	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>858</b>	<b>21,58</b>	<b>31,11</b>	<b>103,89</b>	<b>798,1</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>19,82</b>	<b>55,33</b>	<b>453,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,18</b>	<b>61,59</b>	<b>289,66</b>	<b>1973,3</b>

Итого за период		739,47	712,92	286,94	23168,7
Среднее значение за период		61,6	59,4	273,9	1930,7
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак		22	18,1	110	692,8
Завтрак2					
Обед		26,4	29,6	104	798
Полдник		13,2	11,7	60	439,9
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ Москалева Т.Н. Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**