

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Документ № А. Затонский  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.



Согласовано  
Директор  
МОАУ «ООШ № 55»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.  
С.Л. Видай



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2024г.**

**7-11 лет**

**1 смена**

*Идентификационный номер 259/24/ш1с*

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ 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>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,26
443,04	Плов из говядины	185	15,1	12	36,1	313,07
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>500</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>535</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Огурцы свежие	80	0,64		2,4	12,16
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,94	8,82	104,9
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	11,5	31,71	249,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>705</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>39</b>	<b>179</b>	<b>1239</b>
<b>Итого за период</b>			<b>524</b>	<b>527</b>	<b>2184</b>	<b>15627</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43,7</b>	<b>44,0</b>	<b>182,0</b>	<b>1302,2</b>

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

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

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	165	3,59	6,18	28,6	184,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,1	88,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	90	2,13	4,57	11,2	94,29
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	160	11	7,87	42,5	284,47
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,3	49,68
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>790</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>797</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>46</b>	<b>175</b>	<b>1291</b>

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	175	5,49	8,37	33,2	229,93
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,4	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,14	0,12	8,8	40,84
260,07	Гуляш из свинины	100	12,8	10,3	3,55	158,08
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	8,8	22,3	182,2
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>764</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>47</b>	<b>172</b>	<b>1293</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

№ 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>						
71,23/265,	Митболы с соусом	75	8,35	6,16	5,67	111,52
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	17,1	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>597</b>
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	200	22	15	39	379
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>710</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>708</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>43</b>	<b>184</b>	<b>1305</b>

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,9	208,29
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,5	91,45
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.	38	2,89	0,46	17,1	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>573</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>600</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	120	13,9	11,2	7,69	186,82
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
636,02	Компот из апельсина	200	0,27	0,06	15	61,62
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>790</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>738</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>48</b>	<b>183</b>	<b>1339</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,8	27,6	254,1
112,16	Яблоко	190	0,76		21,5	88,92
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,5	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10	48,73
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>646</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>551</b>
<b>Обед</b>						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,6	17,6	44,5	418,72
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.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>744</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>181</b>	<b>1295</b>

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

Рацион: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	8,19	9,45	147,83
225,08	Рис припущенный	190	5,53	7,13	39,8	245,65
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,9	58,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>518</b>
<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	17,1	114,86
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	12	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	190	5,53	10,4	26,5	222,02
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>810</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>685</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>39</b>	<b>169</b>	<b>1203</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,4	177,96
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	13,8	123,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,3	74,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,5	112,1
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
178,08	Голубцы ленивые	100	8,91	6,66	7,39	125,14
241,08	Картофельное пюре	160	3,48	5,99	27,8	178,95
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>23</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>740</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>1320</b>

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

№ 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>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,1	10,9	208,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,4	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>517</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>548</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	101,3
1,23/265	Митболы с соусом	90	9,54	9,68	10,8	168,4
129,08	Гороховое пюре	160	11,4	5,67	42,45	266,55
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>761</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>830</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>44</b>	<b>184</b>	<b>1378</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
11 156,03	Плов из свинины 30/190	224	15	18,2	19	299,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,2	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	2,43	0,49	19,56	92,37
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>529</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>608</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,8	10,3	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	3,73	4,05	37,3	200,69
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	22,9	94,09
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>770</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>766</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1374</b>

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,5	10,6	13,7	196,8
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,9	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
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
180,07	Азу по-татарски	90	10,3	11,5	6,9	172,36
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,4	209,95
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>701</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>44</b>	<b>182</b>	<b>1291</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,73	11,3	20,6	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,5	16,7	96,42
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,44	17,7	85,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>534</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,93	6,88	4,42	103,32
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
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.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>762</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>764</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1298</b>