

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« » 2024г.



Согласовано:
Директор
МОАУ «ООШ № 55»
С.Л. Видай
« » 2024г.



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
2 смена**

Идентификационный номер 260/24/ш2с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
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	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	170	4,85	11,8	32,9	257,37
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	11	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		777	23	29	109	791
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,4	172,3
112,16	Яблоко	150	0,8		11,2	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	37	161	1105

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,66
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
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
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,7	60,85
Итого за Обед		776	24	25	104	738
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			32	34	156	1058

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	10,24	92,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,1	18,9	27,7	344,78
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	190	0,21	0,16	22,9	93,96
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,2	63,22
Итого за Обед		784	24	29	102	764
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10,8	89,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19	75,88
Итого за Полдник		360	11	12	50	354
Итого за день			35	41	152	1118

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,3
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,1	10,9	208,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,3	196,83
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,5	58,25
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		742	22	26	99	719
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	7,22	7,74	18,4	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			30	34	150	1025

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,52	4,68	8,96	96,04
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
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
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,5	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
Итого за Обед		778	26	23	112	761
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5	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			38	35	164	1125

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
19,06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11,5	9	10,5	169,12
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,39	0,25	15,2	72,57
Итого за Обед		861	27	27	118	822
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	51	321
Итого за день			38	35	168	1143

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
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.	31	2,36	0,37	14,79	71,93
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,3	49,17
Итого за Обед		742	28	26	99	749
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			36	36	151	1069

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
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)	155	5,85	5,61	32,4	203,37
636,02	Компот из апельсинов	180	0,24	0,05	13,5	55,41
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		778	27	27	96	737
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5	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			39	40	147	1102

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	77	0,98	3,91	6,02	63,19
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
271,23	Митболы с соусом	90	12,2	7,02	11,8	158,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,9	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,8	56,15
Итого за Обед		781	22	25	102	724
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,4	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10	40,08
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			30	33	153	1030

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
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	1,52	0,12	8,8	42,36
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	185	5,8	8,85	35	243,01
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	20,9	89
108,13	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,32	12,9	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,3	58,52
Итого за Обед		837	27	29	123	859
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	51	321
Итого за день			39	37	174	1180

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,5	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	175	3,8	6,56	30,4	195,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,3	49,68
108,13	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,28	11	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	2,08	0,22	20,2	91,22
Итого за Обед		805	24	27	105	755
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112,16	Яблоко	150	0,8		11,2	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	35	156	1066

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 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						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,8	15	44,9	389,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,5	50,98
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,8	51,5
Итого за Обед		774	26	29	103	771
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10	86,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15	65,36
Итого за Полдник		360	12	12	46	340
Итого за день			37	41	148	1112
Итого за период			417	438	1879	13132
Среднее значение за период			34,8	36,5	156,6	1094,3

Составил технолог _____ В.А. Нетаева

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