

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор



Д.А. Затонский

« 2 » 10 / 2024г.

Согласовано:

Директор

МОАУ «ООШ № 55»


С.Л. Вудай

« 2 » 10 / 2024г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

**7-11 лет
2 смена**

Идентификационный номер 198а/2с/24бш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа

День: понедельник

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	2,59	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	6,94	3,31	13,32	156,52
510,04	Каша гречневая	150	8	10,9	32,53	296,72
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,3		18,09	72,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38,01
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,33	49,35
Итого за Обед		722	21,84	22,91	99,2	724,2
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	7,79	5,84	63,53	451
Итого за день		1022	29,63	28,75	162,7	1175,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: вторник

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08	0,03	12	60
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным 60/30	90	7,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	150	3,24	4	21,93	135,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2	0,02	25,2	98,95
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
Итого за Обед		735	22,41	22,19	106,9	752,15
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	14,1	3,66	70,6	477
Итого за день		1035	36,51	25,85	177,5	1229,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: среда

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,88	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,89	20,02	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		734	22,61	22,55	110,3	937,4
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	5,33	5,46	78,23	383,6
Итого за день		1134	27,94	28,01	188,6	1321

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,52	4,16	13,44	100
271,21	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	10,1	11,8	14,76	202
92,04	Рагу из овощей	150	3,75	3	18,04	123,98
389,17	Сок фруктовый	180	0,9	0,02	18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		740	22,53	25,66	96,37	705,08
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого за Полдник		300	13,7	19,84	52,84	444,7
Итого за день		1040	36,23	45,5	149,2	1149,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,12	13,36	96,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	10,3	13,7	48	317,3
269,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,21	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,28	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
Итого за Обед		734	22,3	23,46	113,4	705,5
Полдник						
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,04	0,01	15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	4,35	3,13	56,19	301,6
Итого за день		1134	26,65	26,59	169,6	1007,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (

№ 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	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,62	11,36	26,26	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	22,63	23,5	96,08	863,06

Полдник

428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день		1109	37,25	29,6	169,7	1286,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: понедельник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ 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						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	11,66	84,5
209,32	Котлета мясная с соусом 80/20	100	9,23	11,73	17,05	156,2
129,08	Гороховое пюре	180	5,48	3,36	11,04	131,78
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2	0,04	25,2	94,5
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		780	22	23,15	96,01	663,18
Полдник						
543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,84	9,09	52,99	323,5
Итого за день		1080	28,84	32,24	149	986,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: вторник

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ 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	75	2,56	7,58	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,5	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,11	14,06	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,12	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
Итого за Обед		784	22,62	29,21	115,1	753,8
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
Итого за Полдник		300	13,26	19,81	37,07	379,6
Итого за день		1084	35,88	49,02	152,1	1133,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школы День: среда

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ 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	60	0,6	1,4	5,02	25,92
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	0,82	2,34	8,06	41,84
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30	90	9,32	9,04	2,49	187,5
510,04	Каша гречневая	150	6,62	10,9	32,47	296,74
389,17	Сок фруктовый	180	0,9	0,02	18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,73	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	22,82	24,33	93,15	762,5
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	78,28	372,1
Итого за день		1144	27,94	28,58	171,4	1134,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: четверг

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ 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

1,2	Винегрет овощной	80	1,72	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,02	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		877	22,85	23,7	106	740,55

Полдник

428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день		1077	28,65	26,9	114	840,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: пятница

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	75	1,86	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06	0,03	12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,27	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	22,05	22,42	106,1	714,2
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	14,3	3,6	75,8	379,8
Итого за день		1091	36,35	26,02	181,9	1094

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) буф школа День: суббота

зон: (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (

№ 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						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,48	12,95	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		798	22,34	23,2	97,02	857,86
Полдник						
579,13	Корж молочный	100	6,79	12,38	68,6	413,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Полдник		300	7,49	12,68	91,4	510,1
Итого за день		1098	29,83	35,88	188,4	1367,96

Итого за период	13048	381,7	382,9	1974	13726,38
Среднее значение за период	1087,333	31,81	31,91	164,5	1143,865

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____
М.П. 