

Утверждает директор школы  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Зайонский  
« 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*

Согласовано:  
Директор  
МОАУ «ОШ № 55»  
С.Д. Вайай  
« 2024г.





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
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	160	4,57	9,51	29,38	221,39
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.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>763</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>103</b>	<b>746</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	1,06		14,88	63,76
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>330</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>35</b>	<b>159</b>	<b>1075</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
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	10,54	10,64	13,72	192,8
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.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>732</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>52</b>	<b>320</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>34</b>	<b>155</b>	<b>1052</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	11,24	96,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	240	16,02	18,59	24,35	328,79
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>784</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>96</b>	<b>734</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,82	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>358</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35</b>	<b>41</b>	<b>146</b>	<b>1092</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	11,72	204,88
129,08	Гороховое пюре	180	12,28	5,25	47,75	287,37
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>808</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>856</b>
<b>Полдник</b>						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>306</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>174</b>	<b>1162</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,26	111,3
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	90	8,93	8,98	3,31	129,78
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	4,58	3,52	28,12	162,48
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	2,16	0,22	13,72	65,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>765</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>35</b>	<b>165</b>	<b>1129</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	90	1,93	5,69	8,74	93,89
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	6,92	10,53	150,4
225,08	Рис припущенный	200	5,82	9,57	41,93	277,13
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,34	13,36	65,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,46	0,26	15,68	74,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>820</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>321</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>1141</b>



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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<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	17,96	15,84	46,46	400,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	16,17	77,18
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	26	25	103	735
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	8	9	52	320
<b>Итого за день</b>			34	34	154	1055

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	7,03	6,66	95,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	200	5,46	9,85	35,04	250,65
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	12,31	61,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,54	0,26	13,17	65,18
<b>Итого за Обед</b>		<b>863</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>860</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>321</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40</b>	<b>37</b>	<b>173</b>	<b>1181</b>

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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 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
<b>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	3,26	12,1	85,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	10,17	189,16
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	34,25	213,3
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		11,06	44,8
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>806</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>718</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112,16	Яблоко	200	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>311</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31</b>	<b>34</b>	<b>149</b>	<b>1028</b>

