

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор
Д.А. Затонский
2024г.

«Док»



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2024г.**

**7-11 лет
2 смена**

Идентификационный номер 260/24/ш2с

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

Неделя: 1

№ 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	11,81	32,92	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	10,97	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	18,44	172,3
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	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						
63,13	Салат из моркови припущенной	68	0,91	5,73	10,57	97,49
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	11,54	10,64	13,72	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.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		763	24	27	108	768
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	50,5	315,79
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		300	8	9	51	316
Итого за день			32	36	158	1083

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,54	3,88	6,86	68,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	235	15,75	18,46	27,79	340,3
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		750	23	27	96	720
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10,82	89,74
274,08	Кисель из я/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
Итого за Полдник		360	11	12	50	354
Итого за день			34	40	146	1074

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
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	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,33	196,83
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	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	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	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 (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (март 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						
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 1 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	31,39	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	11,45	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	13,52	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
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 (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
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	10,53	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	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,39	0,25	15,19	72,57
Итого за Обед		861	27	27	118	822
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	40,63	211,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	49	313
Итого за день			38	35	166	1135

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (март 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						
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	20,61	17,6	44,47	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	10,29	49,17
Итого за Обед		742	28	26	99	749
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	50,5	315,79
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		300	8	9	51	316
Итого за день			36	36	150	1065

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
57,04	Салат из красной фасоли	70	4,28	5,46	10,46	108,1
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	11,71	10,24	7,04	167,16
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	155	5,85	5,61	32,37	203,37
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	26	2	0,21	12,74	60,85
778		786	28	25	103	750
Полдник						
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
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			40	37	154	1114

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
63,13	Салат из моркови припущенной	65	0,87	5,48	10,11	93,24
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к 1 блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
271,23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	11,78	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	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,92	0,19	12,25	58,39
Итого за Обед		770	22	27	106	756
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	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
Итого за Полдник		450	8	8	51	306
Итого за день			30	35	157	1062

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
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	35,04	243,01
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	20,92	89
108,13	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		837	27	29	123	859
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	40,63	211,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		300	12	8	49	313
Итого за день			39	37	172	1172

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	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	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	175	3,8	6,56	30,38	195,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	2,08	0,22	20,23	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		11,16	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 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						
23,06	Салат из свеклы отварной	93	1,5	5,75	9,55	95,95
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,79	14,96	44,85	389,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
Итого за Обед		768	26	29	105	788
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10,02	86,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
Итого за Полдник		360	12	12	46	340
Итого за день			37	42	151	1128
Итого за период			417	438	1885	13154
Среднее значение за период			34,8	36,5	157,1	1096,2

Составил технолог _____ В.А. Нетаева

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