

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
2023г.



Согласовано:
Директор
МОАУ «ФМЛ»
Для
Документов
И.Кандаурова
2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на весенний период**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 180/23/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	130	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	6,72	8,09	30,27	220,8	0,52	1,07	0,04	0,72	153,17	196,42	54,79	1,25
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,0	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный	47	5,01	2,13	23,0	129,3	0,0			0,5	9,4	30,5	6,58	0,52
Итого за Завтрак		712	15	15	80,9	594,1	1,0	21,3	0,56	2,1	219,	279,	91,5	7,71
Обед														
111,22	Салат "Столичный"	100	5,58	7,16	5,42	125	0,07	5,75	0,15	0,37	20,49	27,85	23,26	1,65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,47	2,94	11,16	77	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	160	4,57	11,11	30,99	249	0,07	3,87		0,33	24,55	91,08	37,21	0,83
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,2	119,9	0,0	0,22	0,66	0,1	25,4	18	16,4	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		800	24,8	29	104	784,8	1,0	27,9	1,32	1,4	135,	318,	129,	6,4
Итого за день			39,8	44	184,	1378,9	2,0	49,2	1,88	3,6	354,	598,	221,	14,11

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271.23	Митболы	60	8.99	5.92	4.81	108.6	0.0	0.42		0.1	5.72	8.74	2.07	0.15
92.08	Рагу из овощей	140	2.72	6.74	19.6	150.1	0.2	33.7	0.85	0.2	44.8	71.3	56.0	1.19
34	Печенье Овсяное	58	3.13	4	23	140.5	0.1		2.32		8.99	30.1	8.12	0.62
300.12	Чай фруктовый	200	0.02		7.56	30.4		0.6	0.5	0.0	14.8	8.79	6.85	0.95
108.13	Хлеб пшеничный.	46	4.91	2.08	22.5	126.5	0.0			0.5	9.2	29.9	6.44	0.51
Итого за Завтрак		504	19.7	18.7	77.5	556.1	0.4	34.7	3.67	0.9	83.6	148.	79.5	3.42
Обед														
1.08	Винегрет овощной	80	1.39	9	7.66	108.5	0.0	7.86		0.1	25.8	36.9	25.2	0.7
45.07	Суп гороховый	200	4.78	2	15.2	94.3	0.4	9.38	0.34	0.2	36.6	71.5	43.6	1.67
551.04	Гренки из пш. Хлеба	15	1.14	0.12	7.35	35	0.0			0.2	4.73	15.3	3.31	0.26
217.03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	10.0	4.98	10,5	131,2	0,1	0,72	0,07	0,2	31,5	152,	20,9	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	6.05	33,4	210	0,6		0,02	0,6	24,9	222,	149,	5,01
702.03	Напиток из варенья	200			26.8	107.2		0.09			9.79	0.01	2.13	0.04
108.13	Хлеб пшеничный.	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		805	27	23.7	120.	786.1	1.4	18.0	0.43	1.6	142.	511.	255.	10.52
Итого за день			46.7	42.4	198.	1342.2	1.8	52.8	4.1	2.6	226.	660.	334.	13.94

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	70	8,74	6.87	2,79	90	0,32	3,22	0,04	0,07	18,27	9,56	14,29	0,85
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	7.07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
1	Чай с молоком	200	1.45	1.25	12.4	66.7	0.0	0.6	0.51	0.1	72.0	53.2	12.9	0.9
108.13	Хлеб пшеничный	37	3.95	1.68	18.1	101.8	0.0			0.4	7.4	24.0	5.18	0.41
Итого за Завтрак		507	18.8	16.8	79.9	509.4	1.0	3.82	0.58	14.	126.	171.	48.1	3.75
Обед														
62,13	Салат из моркови припущенной с кунжутом без сахара	60	0,8	4	6,8	66,4	0,04	3,07		0,49	23,23	38,69	26,93	0,55
154.13	Суп крестьянский с крупой	200	2.03	4.26	12.1	94.8	0.0	19.6	0.72	0.1	33.4	47.9	28.1	0.7
180.08	Гуляш из говядины	100	15.9	5.91	3.75	131.8	0.0	2.35		0.3	21.4	158.	19.3	2.19
5.15	Перловка с овощами	160	5.24	7.99	33.8	228	0.0	2.29		0.6	41.4	184.	30.8	1.23
282.08	Компот из свежих яблок	200	0.14		23.9	92.14	0.0	3.73	0.01	0.0	13.6	3.88	4.9	0.82
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		760	27.8	23.7	100.	713.04	0.3	31.0	0.73	1.8	142.	447.	120.	6.2
Итого за день			46.6	40.6	108.	1206.7	1.3	34.8	1.31	16.	269.	618.	168.	9.95

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	90	8.34	8.4	2.23	139.2	0,27	1,8	0,02	0,19	16,79	94,77	13,55	1,23
83.01	Сложный овощной гарнир	210	3.93	6.51	36.3	219.6	0,2	36,0		0,5	33,9	121,	114,	1,85
294.08	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	15.1	60.8		2,1	0,5	0,0	16,2	9,34	7	0,9
108.13	Хлеб пшеничный	39	4.16	1.77	19.1	107.3	0,0			0,4	7,8	25,3	5,46	0,43
Итого за Завтрак		544	16.4	16.6	72.8	526.7	0.5	40.6	0.52	1.1	83.0	256.	142.	4.45
Обед														
1	Огурцы соленые	100	0.54	6.86	10	68.1	0,0	5		0,1	23	24	14	0,6
153.03	Суп рыбный	200	2.43	2.34	17.5	101.3	0,1	12,4		0,2	24,3	63,9	45,6	1,16
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с	100	9.3	6.99	7.38	120.7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,	16,31	1,73
129.08	Гороховое пюре	160	8.97	6.22	35.5	219.6	1,1		1,62	0,4	85,7	183,	72,5	5,65
280.03	Компот из изюма	200	0.58	0.12	15.0	112.8	0,0				25,4	25,8	10,4	0,65
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		800	25.5	24.1	105.	722.4	1.6	18.1	1.67	1.1	191.	443.	170.	10.54
Итого за день			42.0	40.8	178.	1249.1	2.2	58.8	2.19	2.3	274.	700.	312.	14.99

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,38	4,5	0,03	178,5	0,39	0,13	0,02	0,54	10,4	22,7	5,8	0,7
406,03	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0,1	3,58	0,02	0,3	38,6	115	51,6	1,52
396,01	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	1,7	13,5	70,7	0,15	13,5	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,95	10,2	57,8	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		500	16,9	16,1	65,8	604	0,6	17,2	0,05	1,1	123	195	69,0	2,48
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	7,5	4,8	1,78	80,3	0,0	2,1	0,11	0,2	8,93	18,8	8,86	1,06
43,08	Свекольник со сметаной	210	2,15	4,44	15,6	111,1	0,3	13,7	0,02	0,1	35,7	53,0	37,7	1,19
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	1	4,05	37,33	200,7	0,5		0,02	11,23	23,32	67,57	12,58	1,27
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,0	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		770	24,0	25,9	109	769,7	1,0	26,6	0,18	12	152	216	96,6	5,05
Итого за день			41	42,0	175	1373,7	1,6	43,8	0,23	13	275	411	165	7,53

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом томатным	90	8.76	7.47	8.49	118.5	0,02	1		0,13	10,48	14	3,4	0,24
241.08	Картофельное пюре	170	3.69	8.37	29.5	200	0.7	28.8	0.03	0.3	52.9	109.	87.1	1.36
590.13	Печенье Галеты	30	0.46	0.1	4	20.7								
300.08	Чай с сахаром	200			15	60		0.1	0.5		14.2	8.24	6.4	0.87
108.13	Хлеб пшеничный	29	3.09	1.31	14.2	79.8	0.0			0.3	5.8	18.8	4.06	0.32
Итого за Завтрак		519	16	17.2	71.2	510	0.8	30.8	0.54	0.8	85.5	152.	102.	2.84
Обед														
63.13	Салат из моркови припущенной	60	0.8	5	6.8	76.4	0.0	3.09		0.2	24.1	35.4	23.9	0.51
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	83,5	0,09	11,47		0,19	23,98	57,69	48,03	1,02
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	3,04	8,82	107	0,06		0,04	0,18	18,7	156,48	19,96	2,12
5.15	Перловка с овощами	160	5.24	10.9	33.8	228	0.0	2.29		0.6	41.4	184.	30.8	1.23
283.08	Компот из сухофруктов	200	0.46	0.12	29.2	119.9	0.0	0.22	0.66	0.1	25.4	18	16.4	0.55
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		750	23.1	24	112.	714.7	0.3	17.0	0.7	1.6	142.	465.	149.	6.14
Итого за день			39.1	41.2	183.	1224.7	1.2	47.9	1.24	2.4	228.	617.	251.	8.98

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Ден понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/10/20	6.94	9.16	10,26	121,2	0,38	0,16	0,05	0,4	105	67,95	7,25	0,31
102,01	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4	6	22,3	139,2	0,43	0,77	0,04	0,27	101,52	118,89	28,33	0,57
112,16	Яблоко	200	1		22,6	93,6	0,0	20		0,4	32	22	18	4,4
34	Какао с молоком сгущенным	200	0,09		5,01	62,6	0,02	0,2	0,13	0,0	75,0	70	25,7	0,92
475,02														
108,13	Хлеб пшеничный	28	3,73	1,59	17,1	96,3	0,02			0,3	5,6	18,2	3,92	0,31
Итого за Завтрак		618	16	17	77,3	512,9	0,9	21,1	0,22	1,4	319,	297,	83,2	6,51
Обед														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	80	2,16	4,2	12	121,4	0,02	6,85		0,24	35,12	37,27	24,41	1,22
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	5	9,4	104	0,0	1,2		0,0	16,4	9,64	6,31	0,14
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20	16,6	28,5	355,7	0,2	26,7		0,4	33,2	187	85,2	2,73
702,03	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	27,5	27,3	96,5	788,2	0,2	34,9		0,9	103,	247,	128,	4,84
Итого за день			43,5	44,3	17,3	1301,1	1,2	56,0	0,22	2,3	422,	544,	211,	11,35

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214.03	Вагш из птицы	220	11.1	12.2	19.8	187.9	0.2	28.8	0.02	0.3	39.5	94.6	91.3	2.14
589.22	Пряник	50	2.5	1.5	38	175.5								
294.08	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	15.1	60.8		2.1	0.5	0.0	16.2	9.34	7	0.9
108.13	Хлеб пшеничный	28	2.99	1.27	13.7	77	0.0			0.3	5.6	18.2	3.92	0.31
Итого за Завтрак		503	16.6	15.0	86.6	501.2	0.2	30.9	0.52	0.6	61.4	122.	102.	3.35
Обед														
44,12	Салат из моркови припущенной, яблок с	80	0,86	8,06	8,06	100,1	0,0	5,03		2,2	30,1	46,6	38,7	1,2
42.08	Рассольник ленинградский	200	2.1	3.01	15.4	97.1	0.3	13.4	0.02	0.2	27.2	59.2	43.6	0.82
294,12	Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным с	240	16.4	14.2	44.5	358.7	0.9	39,6	0,04	1,0	35,9	122,	144,	2,45
293.08	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.6	93.5	0.0	8			40	36	20	0.4
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		760	23.3	27.1	110.	749.3	1.4	67.0	0.06	3.8	153.	285.	259.	5.63
Итого за день			40.0	42.1	197.	1250.5	1.6	97.9	0.58	4.5	214.	407.	361.	8.98

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	110	10.32	7.16	7.91	132.7	0,41		0,06	0,19	17,53	146,6	18,64	1,98
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	170	5.41	6,15	35,51	223,1	0,74		0,02	0,66	26,52	236,65	159,12	5,33
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,0	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный	36	3.84	1,63	17,6	99	0,0			0,4	7,2	23,4	5,04	0,4
Итого за Завтрак		516	19.5	15	76.0	512.3	1.3	1	0.59	1.2	67.4	416.	190.	8.6
Обед														
90,21	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и картофелем	80	2	3.14	10	76.26	0,06	3,8		1,34	48,23	62,2	43,8	1,06
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3.47	5.94	11,16	85	0,32	17,17	0,45	0,16	38,59	38,97	24,88	0,88
406,03	Плов из филе птицы	220	14	12	42	323	0,1	3,58	0,02	0,3	38,6	115,	51,6	1,52
280,08	Компот из кураги	200	1.04	0.06	15.0	106.4	0,0	0,8		1,1	41,3	29,2	23,0	0,69
108,13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	24.2	23	98	690.56	0.5	25.3	0.47	3.1	175.	258.	153.	4.86
Итого за день			43.8	38	174	1202.86	1.8	26.3	1.06	4.4	243.	675.	344	13.46

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	65	1.04	2.06	13	74.7	0,0	9,8		0,1	11,8	35,0	29,4	0,55
132,08	Омлет натуральный	150	11,5	12,7		162	0,6	0,43	281	0,8	125	258	20,3	2,94
34	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,1		2,32		8,99	30,1	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		10	30,4		0,6	0,5	0,0	14,8	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный	35	3,84	1,43	17,6	99	0,0			0,3	7	22,7	4,9	0,39
Итого за Завтрак		508	19,5	20	64	507	0,8	10,8	284	1,3	168	355	69,6	5,45
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	80	1,53	5,69	8,39	99,8	0,0	7,44		0,0	36,8	33,7	15,0	1,15
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	90,3	0,4	9,38	0,34	0,2	36,6	71,5	43,6	1,67
551,04	Греники из пш. Хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35	0,0			0,2	4,73	15,3	3,31	0,26
189,08	Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным	90	10,1	9,69	12,9	205,8	0,0	0,6		0,1	9,74	11,4	4,12	0,3
5,15	Перловка с овощами	160	5,24	7,99	33,8	228	0,0	2,29		0,6	41,4	184	30,8	1,23
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,0	0,22	0,66	0,1	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,8	55	0,0			0,2	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,0	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		785	27,1	26,6	122	859,6	0,9	24,3	1,02	1,8	191	372	131	6,14
Итого за день			46,7	46,6	186	1366,6	1,8	35,1	285	3,1	359	727	200	11,59

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.2	Винегрет овощной	75	1.31	7.53	7	58.1	0.0	7.37		0.1	24.2	34.6	23.6	0.66
1.1	Курочка тушеная	80	3.18	1.75	10	68.47	0.1	31.3		1.0	19.6	92.5	90.9	1.49
689.18	Спагетти отварные с маслом	150	6.08	5.57	20	170.23	0.7	1.69	0.04	7.9	21.1	51.6	11.0	1.01
590.13	Печенье сахарное	34	2.55	3.33	20	120.2	0.0		3.74	1.1	9.86	30.6	6.8	0.71
294.08	Чай с лимоном	200/5	0.05	0.01	15.1	60.8		2.1	0.5	0.0	16.2	9.34	7	0.9
108.13	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	14.7	82.5	0.0			0.3	6	19.5	4.2	0.33
Итого за Завтрак		574	16.3	19.5	86.8	560.3	1.0	42.5	4.28	10	97.2	238	143	5.1
Обед														
12.22	Салат "Солнышко"	80	2.31	4.93	0.01	79.4	0.1			3.3	11.6	224	77.6	0.32
135.04	Суп из овощей	200	3.44	4.48	10.9	97.7	0.3	19.4	0.5	0.1	31.1	42.8	33.1	0.67
204.08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	7.97	10.7	12,2	184,2	0,0	2,7	0,02	0,1	26,5	21,3	6,44	0,41
129.08	Гороховое пюре	160	10.9	6.22	35.5	219.6	1.1		1.62	0.4	85.7	183	72.5	5.65
702.03	Напиток из варенья	200			26.8	107.2		0.09			9.79	0.01	2.13	0.04
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржаной- пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		780	26.9	28.0	105	788	1.6	22.2	2.14	4.2	174	485	202	7.8
Итого за день			43.3	47.5	192	1348.3	2.7	64.7	6.42	14	271	723	345	12.9

АО "Комбинат Школьного Питания

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 март 2023 (1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Огурцы соленые	100	3	6	7.4	81.8	0.0	5		0.1	23	24	14	0.6
406.03	Плов из Филе птицы	225	13.7	8.25	33.1	245.7	0.1	3.66	0.02	0.3	39.4	118.	52.8	1.55
300.08	Чай с сахаром	200			15	60		0.1	0.5		14.2	8.24	6.4	0.87
108.13	Хлеб пшеничный	40	5.23	2.22	24.0	134.8	0.0			0.4	8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		565	20	16.4	79.5	522.3	0.1	8.76	0.52	0.8	84.7	176.	78.8	3.46
Обед														
139.22	Салат "Принцесса на горошине"	80	7.5	5.8	1.78	80.3	0.0	2.8	0.14	0.3	11.9	25.1	11.8	1.42
56.05	Суп с домашней лапшой	200	1.68	8	6.4	104	0.0	1.2		0.0	16.4	9.64	6.31	0.14
209.08	Биточек припущенный из птицы	90	10,7	3.04	8,82	97	0,0		0,04	0,1	18,7	156,	19,9	2,12
1.09	Картофель по-деревенски	160	2.64	5.02	45.7	246.6	0.2	46.4		0.4	24.9	134.	134.	2.1
293.08	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.6	93.5	0.0	8			40	36	20	0.4
108.13	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.91	9.8	55	0.0			0.2	4	13	2.8	0.22
109.13	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.62	0.68	9.96	44.9	0.0	0.01			5.08		7.3	0.49
Итого за Обед		770	26.5	24.7	105.	721.3	0.5	58.4	0.18	1.2	121.	375.	202.	6.89
Итого за день			46.5	41.1	184.	1243.6	0.6	67.1	0.7	2.1	205.	551.	281.	10.35
Итого за период			519.	511.	2136	15488.	20.	634.	305.	72.	334	7237	3199	138.1
Среднее значение за период			43.3	42.6	178.	1290.6	1.7	52.9	25.4	6	278.	603.	266.	11.5

Составил технолог _____ О.А. Филатова

М.П.

Утвердил генеральный директор _____

Д.А. Затонский

