

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

Создано в
АО «СОН № 14»
Директор
Рутчина
2024 г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2024г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 261/24/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	250/5	10,66	14,11	25,71	272,47
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	14,53	88,62
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		765	18	18	90	590
Обед						
1 122,0	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	7,46	5,42	117,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	7,91	8,42	9,57	145,7
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	200	5,71	11,89	36,73	276,77
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		900	27	32	119	873
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		460	10	10	67	394
Итого за день			55	59	276	1857

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	120	11,47	11,72	15,13	211,88
239,08	Картофель отварной	180/5	3,87	9,27	31,35	224,31
590,03	Сушки	20	1,55	0,28	9,88	48,24
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
Итого за Завтрак		585	21	22	93	654
Обед						
2 013,	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	100	11,33	12,8	7,66	191,16
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	5,79	6,52	37,6	232,24
293,08	Сок фруктовый	180	0,18	0,23	20,34	84,15
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		885	30	27	129	882
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	12	14	60	412
Итого за день			63	63	282	1948

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь. 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 156,0	Плов из свинины	270	16,89	22,04	22,91	357,56
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		575	23	24	87	658
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	5	11,24	96,52
23,22	Суп гречневый с овощами	250	2,63	4,18	18,75	123,14
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом	200	4,67	6,07	29,6	191,71
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		930	27	27	131	871
Полдник						
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
Итого за Полдник		360	12	12	50	358
Итого за день			62	63	268	1887

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь. 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	130	11,09	16,5	13,97	248,74
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	6,43	7,24	41,7	257,68
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		580	21	24	80	623
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	103,95
23 /26	Митболы с соусом	120	8,19	10,37	8,94	161,85
129,08	Гороховое пюре	200	12,28	5,84	50,06	301,92
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,7	0,28	17,15	81,92
Итого за Обед		940	32	27	139	931
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	9	9	60	360
Итого за день			63	61	279	1914

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	120	11,28	11,97	4,78	171,97
689,18	Спагетти отварные с маслом.	200	5,73	4,4	35,15	203,12
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,8	18,85	97,8
Итого за Завтрак		604	23	24	98	696
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	100	5,28	5,46	10,26	111,3
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,76
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	110	9,8	8,12	8,13	144,8
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	7,74	31,25	210,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		930	28	27	137	907
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,11	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			64	63	286	1968

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	10,08	6,19	9,45	133,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	9,57	41,93	277,13
111,11	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		550	21	18	83	574
Обед						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,41
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,53	5,32	15,12	118,48
209,08	Биточек припущенный из птицы	110	13,19	2,49	10,78	118,29
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	11,97	30,92	254,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		940	30	27	120	846
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	14	14	60	418
Итого за день			65	58	263	1837

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250/5	10,42	12,61	34,75	294,17
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		735	19	18	100	643
Обед						
037,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	20,42	18	50,53	445,8
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		880	32	29	121	873
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	12	14	60	412
Итого за день			63	61	281	1927

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	100	8,54	13,76	5,72	180,88
227,08	Макароны отварные.	180	7,16	5,22	11,13	120,14
589,22	Пряник 50	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
Итого за Завтрак		595	23	21	94	657
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,23
255,17	Печень по-строгановски	130	12,02	11,12	8,33	181,48
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	7,22	41,66	261,82
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		960	30	33	131	942
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,14	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			65	67	276	1963

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,23	Митболы	100	10,74	8,85	6,6	149,01
239,08	Картофель отварной	180/5	3,85	11,06	26,41	220,58
589,22	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,85	96
Итого за Завтрак		593	22	25	90	666
Обед						
2 013,37,08	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,08
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	250	22,41	16,25	51,75	442,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		840	28	27	111	801
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	9	9	60	360
Итого за день			59	61	261	1827

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,04	Котлета домашняя с соусом	130	10,65	12,12	12,45	201,48
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	200	5,46	9,85	36,04	254,65
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	80	4,08	0,96	37,16	173,6
Итого за Завтрак		610	20	23	93	660
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
260,07	Гуляш из свинины	110	10,79	10,28	3,9	151,28
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	6,07	29,6	191,71
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		935	31	30	128	903
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,8	97,18
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	14	14	60	418
Итого за день			65	66	282	1981

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (январь 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	10,17	189,16
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,69
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	80	6,08	0,96	37,16	181,6
Итого за Завтрак		585	22	20	92	635
Обед						
25,04	Салат "Степной"	110	2,59	4,36	10,75	92,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	4,07	15,13	107,31
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	120	8,37	11,94	14,7	199,74
129,08	Гороховое пюре	200	10,71	9,8	41,2	295,84
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		11,06	44,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		970	31	31	136	950
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,76	203,07
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		410	10	10	55	344
Итого за день			63	61	283	1930

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

День: суббота

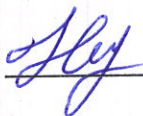
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (янв. 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8
443,04	Плов из говядины	240	19,3	15,91	46,8	407,59
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	70	3,32	0,84	30,39	142,4
Итого за Завтрак		610	23	22	100	692
Обед						
246,08	Огурцы свежие порционно	100	0,8		3	15,2
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	3,27	9,8	116,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	13,78	38,05	299,78
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		900	26	28	115	819
Полдник						
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
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
Итого за Полдник		360	13	12	46	347
Итого за день			62	62	261	1858
Итого за период			748	745	3297	22899
Среднее значение за период			62,4	62,1	274,8	1908,2

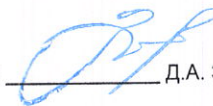
Составил технолог



В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор

М.П.



Д.А. Затонский

