

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

«  
Д. А. Затонский

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**

**7-11 лет**

**1 смена**

Идентификационный номер 259/24/ш1с

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (январь 2024, 1 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>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	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.	47	3,57	0,56	21,42	105
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>712</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>546</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,93	5,88	3,42	90,32
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 томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,13	10,7	33,05	249,02
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,47	19,08	92,71
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>120</b>	<b>838</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>43</b>	<b>207</b>	<b>1383</b>



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

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 2024, 1 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>Завтрак</b>						
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
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	4,03	0,64	25,28	123
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>593</b>
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
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
180,07	Азу по-татарски	90	10,27	11,52	6,9	172,36
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,03	5,79	33,42	209,91
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>701</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>43</b>	<b>184</b>	<b>1294</b>



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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
11 156,03	Плов из свинины 30/190	224	14,02	18,29	19	296,69
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	22,85	112
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>529</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>613</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	3,53	7,17	65,05
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	5,46	25,64	168,5
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,42	16,7	81,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>112</b>	<b>765</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>45</b>	<b>199</b>	<b>1379</b>



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

Рацион: Меню СОШ (янв 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	13,96	11,82	210,48
237,13	Каша гречневая	160	5,29	5,04	33,67	201,2
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09	0	5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,49	0,56	22,42	108,68
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>516</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>541</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	101,3
1,23 /265,	Митболы с соусом	100	6,83	9,65	7,45	143,97
129,08	Гороховое пюре	180	11,07	5,25	45,05	271,73
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
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>801</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>814</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>42</b>	<b>185</b>	<b>1355</b>





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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	90	8,93	8,98	3,31	129,78
689,18	Спагетти отварные с маслом	190	5,44	4,18	33,39	192,94
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.	35	2,65	0,42	11,86	61,82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>548</b>	20	20	87	608
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,46	112,1
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
178,08	Голубцы ленивые	100	8,90	6,56	7,39	124,2
241,08	Картофельное пюре	160	3,47	5,99	31,24	192,75
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	27,76	113,96
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	25	23	121	794
<b>Итого за день</b>			46	43	209	1402



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

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 2024, 1 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>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	6,19	9,45	129,83
225,08	Рис припущенный	190	5,52	9,09	39,84	263,25
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,37	14,79	71,89
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>521</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>532</b>
<b>Обед</b>						
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	94,86
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	190	5,52	11,37	26,52	230,49
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>743</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>41</b>	<b>182</b>	<b>1275</b>



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

Рацион: Меню СОШ (январь 2024, 1 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (январь 2024, 1 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>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
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.	22	1,67	0,26	10,49	50,98
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>657</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>558</b>
<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.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>726</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>46</b>	<b>185</b>	<b>1284</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,03	6,29	188,99
227,08	Макароны отварные.	180	4,2	5,46	25,64	168,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,27	0,35	9,2	49,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>611</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	130	12,02	11,12	8,33	181,48
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,5	37,5	235,66
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>805</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1416</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
271,23	Митболы	55	5,91	4,86	3,63	81,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	22,13	184,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,66	22,24	111,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>523</b>	16	19	86	579
<b>Обед</b>						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	210	18,81	14,89	41,79	376,41
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	25	23	100	705
<b>Итого за день</b>			41	42	186	1284



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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	190	5,18	10,3	35,23	254,34
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	13,93	66,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>512</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	7,03	7,66	99,47
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
260,07	Гуляш из свинины	100	9,8	9,34	3,54	137,42
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	3,72	8,53	26,4	197,25
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,45	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>809</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>104</b>	<b>763</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>48</b>	<b>171</b>	<b>1275</b>



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

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	10,17	189,18
241,08	Картофельное пюре	170	3,69	6,36	29,5	190
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,4	19,51	91,96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>509</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>512</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	90	2,13	3,57	11,16	85,29
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	3,26	12,1	85,86
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	120	8,37	11,94	14,7	199,74
129,08	Гороховое пюре	200	10,7	9,84	41,2	296,16
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		11,06	44,76
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>119</b>	<b>852</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>47</b>	<b>189</b>	<b>1364</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (янв. 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (янв. 2024, 1 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>Завтрак</b>						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,26
443,04	Плов из говядины	185	14,88	13,87	36,07	328,63
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	2,13	0,54	21,47	99,26
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>545</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Огурцы порционно	80	0,64	0	2,4	12,16
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,94	8,82	104,9
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	11,49	31,71	249,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>705</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>41</b>	<b>179</b>	<b>1250</b>
<b>Итого за период</b>			<b>528</b>	<b>532</b>	<b>2270</b>	<b>15959</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>44,0</b>	<b>44,3</b>	<b>189,2</b>	<b>1329,9</b>

Составил технолог



В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор

М.П.

Д.А. Затонский





