

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



Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 41»
Г.И. Кургаева
2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2023г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 237/23/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023

№ 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						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	79,72
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	11,4	16,2	20,32	272,77
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	70	5,32	0,84	33,39	162,4
Итого за Завтрак		800	18	18	100	634
Обед						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	8,57	5,42	127,89
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
209,07	Шницель припущенный из птицы	100	12,58	6,91	7,38	142,03
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,07
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	272,5
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
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		920	32	33	122	917
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,13	206,77
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		460	10	10	56	348
Итого за день			60	61	278	1899

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: вторник****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
271,23	Митболы	70	10,49	6,91	5,61	126,59
92,08	Рагу из овощей	180	3,49	8,66	25,27	192,98
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		558	21	20	85	606
Обед						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	8,07	14,62	139,07
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	17	109,88
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	11,02	4,98	10,53	131,02
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	11,3	32,6	259,44
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
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		920	32	27	140	933
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			65	61	286	1952

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: среда****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	12,49	17,2	3,99	220,45
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,99
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
Итого за Завтрак		560	23	24	92	677
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	10,8	3,75	176,06
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,36
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		890	30	31	113	850
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,13	Печенье Галеты	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			65	67	255	1886

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: четверг****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	13,07	12,09	8,57	195,37
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,23
83,01	Сложный овощной гарнир	200	3,74	6,2	34,62	209,24
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		585	21	20	79	583
Обед						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	12,1	7,4	145,34
153,03	Суп рыбный	250	3,04	6,18	21,98	155,7
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	100	9,37	6,99	7,38	129,91
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	8,26	47,76	348,34
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.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		790	31	27	121	853
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			61	57	260	1796

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: пятница****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	79,72
406,03	Плов из филе птицы	250	13,64	16,5	40,03	363
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
Итого за Завтрак		570	19	20	100	653
Обед						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	100	9,37	6	2,22	100,36
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
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,84
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
Итого за Обед		900	30	27	127	878
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			62	59	279	1895

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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	100	14,17	7,27	10,8	165,31
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,07
241,08	Картофельное пюре.	200	4,35	9,46	34,72	241,42
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	127,8
Итого за Завтрак		590	23	19	91	614
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	12,1	8,5	146,63
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,67	118,52
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	205	5,97	11,24	28,62	239,52
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
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		915	28	30	123	872
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,21	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	62	274	1903

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: понедельник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
260,13	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,98	13,6	30,15	278,83
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,72	28,62	139,2
Итого за Завтрак		755	18	18	98	625
Обед						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	9	15	151,8
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	23,76	13,6	40,96	381,28
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
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		830	33	33	120	910
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	65	278	1948

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: вторник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	16,8	22,79	293,14
589,22	Пряник	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		565	20	19	100	649
Обед						
59,17	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	10,07	10,07	135,23
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,23
294,12	Запеканка картофельная с печенью	200	18,4	12,68	41,6	354
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,29
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
Итого за Обед		850	28	29	123	864
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			59	60	274	1877

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: среда****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,47
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	11,6	41,77	301,86
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		550	20	18	88	596
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,18	10,21	25,5	198,61
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
406,03	Плов из филе птицы	220	17,4	14,5	42	368,1
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
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		830	26	29	125	867
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			56	57	273	1824

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: четверг****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,59	4,21	9,98	84,17
132,08	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,8	13,6	10,45	223,14
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		593	23	22	75	594
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,48	124,93
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,72
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,17	8,03	8,6	143,35
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	10,4	31,16	231,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
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		910	27	30	140	937
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,63	219,9
589,21	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			64	66	275	1949

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: пятница****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	14,44	13,31	35,41	319,19
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		559	22	24	99	698
Обед						
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	2,58	6,08	11,04	109,2
135,04	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,63	122,12
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	180	13,5	5,26	47,76	292,38
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
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		890	33	28	140	951
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			65	62	294	1993

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Школа 12-18 сентябрь 2023****День: суббота****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 12-18 сентябрь 2023**

№ 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						
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	120	2,16	8,4	8,16	116,88
443,04	Плов из говядины	220	15,8	8,96	45,89	327,48
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		590	22	18	93	620
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,52
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,67
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
Итого за Обед		890	26	32	118	866
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,13	Печенье Галеты	60	4,92	3,42	10,02	90,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
Итого за Полдник		360	13	12	46	344
Итого за день			61	63	256	1830
Итого за период			746	739	3283	22752
Среднее значение за период			62,1	61,6	273,6	1896,0

Составил ведущий технолог _____ О. А. Филатова Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский
М.П.