

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
П.А. Затонский
ИИН 561107728
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.**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 235/23/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ 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	250/5	8,4	13,21	18,83	227,81
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	63	4,79	0,76	20,05	106,2
Итого за Завтрак		788	15	15	86	532
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.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	8,97	5,58	6,5	112,1
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	227,1
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
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
Итого за Обед		780	26	28	101	757
Итого за день			40	43	186	1290

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: вторник****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	60	8,99	5,92	4,81	108,48
92,08	Рагу из овощей	160	3,1	7,7	22,46	171,54
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.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
Итого за Завтрак		510	18	18	73	525
Обед						
32,01	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	8,07	14,62	139,07
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
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	110	11,02	4,98	10,53	131,02
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	9,43	31,33	232,83
702,03	Напиток из варенья клубничного	180			24,12	96,48
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
Итого за Обед		795	28	25	122	822
Итого за день			45	43	196	1347

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: среда****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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						
405,07	Филе птицы в соусе с томатом	60	10,05	11,5	2,9	155,3
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.	51	3,88	0,61	24,33	118,33
Итого за Завтрак		511	20	18	86	591
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
180,08	Гуляш из говядины	90	14,33	10,32	3,38	163,72
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	41,71	253,89
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,13		17,06	68,76
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
Итого за Обед		720	25	25	99	724
Итого за день			45	44	185	1316

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: четверг****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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 с соусом сметанным с томатом	100	9,65	9,61	8,22	157,97
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,34
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,41	16,22	78,89
Итого за Завтрак		519	16	16	66	466
Обед						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	1,08	7,24	4,44	87,24
153,03	Суп рыбный	200	2,43	3,34	17,58	110,1
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с томатом	90	9,13	5,61	6,64	113,57
129,08	Гороховое пюре	150	11,28	4,38	39,8	243,74
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
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
Итого за Обед		740	28	21	103	711
Итого за день			43	37	169	1177

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: пятница****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	200	14,91	13,18	38,18	330,98
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,53	20,99	102,09
Итого за Завтрак		504	19	16	91	583
Обед						
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	60	5,62	3,6	1,33	60,2
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
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,03
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2
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
Итого за Обед		760	24	23	106	730
Итого за день			43	39	197	1314

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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 томатным	90	8,76	5,47	8,49	118,23
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.	50	3,8	0,6	23,85	116
Итого за Завтрак		540	17	16	82	536
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	7,24	5,1	87,96
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,09	2,88	14,13	94,8
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	96,8
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.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		795	24	24	105	732
Итого за день			41	39	187	1268

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: понедельник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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
102,08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,11	10,87	24,12	218,75
112,16	Яблоко	210	0,84		23,73	98,28
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,26	0,67	23,71	117,91
Итого за Завтрак		701	15	15	87	544
Обед						
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	60	1,62	5,4	9	91,08
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	12,3	37,24	346,06
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
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
Итого за Обед		700	28	26	99	742
Итого за день			43	41	186	1285

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: вторник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	190	13,62	12,78	16,84	236,86
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.	55	4,18	0,66	22,24	111,62
Итого за Завтрак		500	20	15	87	565
Обед						
59,17	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	6,04	6,04	81,12
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	16,53	11,41	37,44	318,57
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.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		720	23	23	102	705
Итого за день			44	38	189	1270

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: среда****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	11,62	41,77	301,86
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,13	88,22
Итого за Завтрак		538	20	18	82	569
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,71	6,13	15,3	119,21
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,47	2,94	11,16	80,98
406,03	Плов из филе птицы	200	14,91	13,18	38,18	330,98
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
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
Итого за Обед		700	22	23	99	689
Итого за день			44	45	198	1378

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: четверг****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	180/5	8,36	10,47		127,67
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		573	17	19	64	499
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,02	6,29	74,94
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
202,08	Тефтели из говядины с рисом	90	7,9	7,04	7,45	124,76
83,01	Сложный овощной гарнир	150	2,81	8,65	25,97	192,97
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
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
Итого за Обед		755	22	23	114	748
Итого за день			39	42	178	1247

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: пятница****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	3,1	46,7
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	160	11,55	9,65	28,33	246,37
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.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
Итого за Завтрак		514	18	20	87	602
Обед						
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,55	3,65	6,62	65,53
135,04	Суп из овощей	200	3,44	4,48	10,9	97,68
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	150	11,28	4,38	39,8	243,74
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			26,8	107,2
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
Итого за Обед		750	28	24	116	787
Итого за день			46	44	203	1389

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Школа сентябрь 2023 (1 см.)****День: суббота****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Школа 7-11 лет**

№ 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	105	1,89	7,35	7,14	102,27
443,04	Плов из говядины	210	15,1	7,35	40,95	290,35
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42
Итого за Завтрак		560	20	15	85	557
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	9,79	100,68
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,89
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
Итого за Обед		740	22	24	96	688
Итого за день			42	39	181	1245
Итого за период			516	495	2253	15526
Среднее значение за период			43,0	41,2	187,8	1293,8

Составил ведущий технолог _____ О. А. Филатова

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