


Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
«  » Д.А. Замонский
2024г.

Создано:
Директор
МОН «Алчевск»
«  » Д.В. Барышкова
2024г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.04.2024г.

7-11 лет
I смена

Идентификационный номер 265/24/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (апрель 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
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	50	0,48	0,5	15	65
311,04	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,73	11,3	12,9	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
269,08	Какао с молоком	190	3,45	2,8	23,56	134,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		671	15,4	15	88	574
Обед						
1122,0	Салат "Столичный" с солёным огурцом	60	4,36	9,34	3,25	114,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
226,11	Каша гречневая с отварным филе	200	20,77	18,19	0,02	331,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		702	30,05	31,01	61,21	730,1
Итого за день			44,49	41,81	172,81	1304,1

№ 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						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	3,62	5,89	10,91	83,5
265,08	Соус томатный	40	1,72	2,05	2,52	25,5
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	4,23	5,02	24,9	160,8
590,13	Сушки	16	2,73	2,32	11,2	63,2
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	36,6
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,8		14,85	78,6
Итого за Завтрак		501	15,1	15,3	73	450
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
180,07	Азу по-татарски	90	12,08	7,92	6,9	147,1
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,37	8,22	20,94	187,6
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		735	24,53	23,07	90,92	696
Итого за день			34,65	32,26	164,09	1146

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (апрель 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
Завтрак						
1156,0	Плов	230	15,42	18,1	21,3	315,2
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном 200/5	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
Итого за Завтрак		510	19,8	19,8	85	611
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым	60	0,98	4,8	4,2	43,7
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
842,02	Котлеты по-хлыновски	70	11,59	9,18	6,84	156,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	3,8	35	188,2
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		750	21,28	23,8	103,76	682,1
Итого за день			41,15	50,45	222,26	1293,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
300,43	Чай с вареньем	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
Итого за Завтрак		514	21,3	23,1	78	645
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
180,08	Гуляш из говядины	90	14,33	5,32	3,38	118,6
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		740	38,96	16,52	98,21	758,6
Итого за день			58,74	40,33	175,88	1403,6

№ 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	100	10,3	13,7	3,68	108,6
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	6,07	2,98	46,9	160,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			9,4	60
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
Итого за Завтрак		506	18,8	19,1	87	467,9
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,5	3,42	0,01	84
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
178,08	Голубцы ленивые.	100	8,91	4,66	7,39	107,1
241,08	Картофельное пюре.	150	3,26	5,62	26,04	167,8
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		760	22,12	18,66	94,98	673,3
Итого за день			44,94	35,16	188,16	1141,2

№ 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	65	8,36	4,73	7,02	107,6
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
225,08	Рис припущенный	180	5,11	6,75	46,74	268,6
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
Итого за Завтрак		500	19,9	15,4	97,2	612,6
Обед						
19,06	Салат "Здоровье"	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,37	8,22	20,94	187,6
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		750	23,1	19,07	80,38	648,8
Итого за день			43,95	34,51	177,53	1261,4

№ 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						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	5,91	5,22	10,21	88,3
253,13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,28	7,85	11	263,3
112,16	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,89	2,15	23,1	63,6
108,13	Хлеб пшеничный.	17	1,29	0,14	8,42	40
Итого за Завтрак		612	15,4	16	71,7	539,4
Обед						
037,0	Огурцы соленые	60	1,68		4,32	13,9
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	3,78	108,5
271,28	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	35,7	364,1
389,17	Сок фруктовый	200	1		22,7	95,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	14,36	72,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	15,3	56,2
Итого за Обед		700	28,8	24,4	96,2	710,7
Итого за день			41,32	36,42	147	1250,1

№ 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						
259,08	Жаркое по-домашнему	225	12,12	13,1	22,1	237,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
Итого за Завтрак		540	19,8	15	105	616
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,5	3,42	0,01	84
42,08	Рассольник ленинградский .	200	4,02	9,04	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	90	10,4	8,39	5,77	140,4
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		740	27,69	26,74	94,71	697
Итого за день			46,92	41,55	208,99	1313

№ 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						
542,22	Митболы	50	7,49	5,94	2,75	90,5
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	5,02	24,9	155,8
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			9,4	60
108,13	Хлеб пшеничный.	39	2,96	0,31	19,31	91,7
Итого за Завтрак		522	16,9	15	80,9	552
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	77
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
443,04	Плов из говядины	200	22	5	39	289
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		710	28,37	14,9	96,75	636,2
Итого за день			45,29	29,15	185,46	1188,2

№ 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						
260,07	Гуляш	88	8,35	16,5	3,26	195,2
227,08	Макароны отварные.	160	7,07	2,98	46,9	160,2
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	59	4,48	0,47	29,21	138,7
Итого за Завтрак		507	19	20	87	524
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
271,04	Котлета домашняя с соусом томатным	100	8,96	14,33	10,35	204,1
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	10,49	36,9	260,4
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		750	21,93	32,92	122,31	889,4
Итого за день			42,3	64,69	209,88	1413,4

№ 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	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
241,08	Картофельное пюре.	160	3,48	5,99	27,78	179
294,08	Чай с лимоном 200/5	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		515	18	16	72,9	510
Обед						
25,04	Салат "Степной".	60	1,42	3,05	7,44	62,9
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе сметанно-томатном	100	9,48	10,79	12,25	184,2
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		750	33,19	22,88	107,24	769,2
Итого за день			51,73	39,52	179,91	1279,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23,06	Салат из свеклы отварной	85	1,37	9,35	8,73	104,1
443,04	Плов из говядины	165	14,5	5,67	32,18	238,4
300,08	Чай с сахаром	200			9,4	60
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
Итого за Завтрак		503	19,9	15,4	76,6	527,1
Обед						
037,0	Огурцы соленые	60	1,68		0,78	9,8
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,04	8,82	97
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		740	22,9	17,93	84,61	592,6
Итого за день			46,45	29,56	166,76	1119,7

Итого за период		541,93	475,41	2170,24	15113
Среднее значение за период		45,2	39,6	180,9	1259,4167
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		18,3	17	89	596,7
Завтрак2					
Обед		26,9	22,7	91,9	698,2
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Хусаинова Е.В.

М.П.

Утвердил _____ Затонский Д.А.