

Утверждено:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

«  » Д.А. Зайоновский  
2024г.



Создано:

Директор

МОАУ «Амур-Восток»

«  » О.В. Баканова  
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  
2 смена**

Идентификационный номер 266/24/ш2с

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

Неделя: 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
<b>Обед</b>						
1 122,0	Салат "Столичный" с солёным огурцом	60	3,36	7,34	9,37	114,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	19,2	77
226,11	Каша гречневая с отварным филе	210	18,8	17,1	6,75	347,9
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	33,6	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	15,5	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,41	11,6	61,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>729</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>97</b>	<b>781</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>4,94</b>	<b>3,69</b>	<b>65,08</b>	<b>344,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,17</b>	<b>35,8</b>	<b>132,69</b>	<b>1124,4</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 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>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	85	7,13	7,17	13,22	121,9
45,07	Суп гороховый	200	4,78	3,45	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	3,84	5,89	10,91	83,5
265,08	Соус томатный	30	1,72	2,05	2,52	25,5
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/6	4,23	5,02	24,9	160,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,8	0,38	14,85	78,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>772</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>709</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>4,86</b>	<b>18,15</b>	<b>62,5</b>	<b>423,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,74</b>	<b>35,53</b>	<b>170,78</b>	<b>1084,2</b>

№ 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>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым	70	1,15	3,69	7,9	68,6
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	3,35	18,2	110,91
1 156,0	Плов	220	14,75	17,3	20,3	301,42
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	18,6	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,4</b>	<b>24</b>	<b>99</b>	<b>706</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			35,97	133,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>11,62</b>	<b>17,26</b>	<b>142,28</b>	<b>761</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,99</b>	<b>51,84</b>	<b>262,03</b>	<b>1614,3</b>

№ 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>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	5,4	5,3	108,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
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
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	95,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	19,4	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>106</b>	<b>793</b>
<b>Полдник</b>						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	4,51	6,36	30,59	197,7
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>5,31</b>	<b>6,36</b>	<b>68,19</b>	<b>351,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,11</b>	<b>34,37</b>	<b>166,69</b>	<b>1143,6</b>

№ 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>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	65	3,49	2,68	2,01	91
43,08	Свекольник	200	1,89	2,94	13,2	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,24	12,4	3,31	97,7
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	6,07	2,98	41,7	160,2
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	33,6	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	18,6	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>787</b>	<b>24</b>	<b>23,2</b>	<b>124</b>	<b>709</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>13,15</b>	<b>16,2</b>	<b>110,52</b>	<b>649,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,14</b>	<b>38,71</b>	<b>231,95</b>	<b>1457,9</b>

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

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 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>Обед</b>						
19,06	Салат "Здоровье"	85	1,83	5,38	8,26	88,7
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
271,21	Чиполлетти из говядины	80	10,3	5,82	5,64	132,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
225,08	Рис припущенный	200	5,68	7,5	51,93	298,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	19,4	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>23,7</b>	<b>24,6</b>	<b>123</b>	<b>837,8</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,62</b>	<b>6,1</b>	<b>73,63</b>	<b>423,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,55</b>	<b>30,74</b>	<b>189,86</b>	<b>1261,7</b>

№ 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>Обед</b>						
037,0	Огурцы соленые	65	1,51		4,32	13,9
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,29	8	3,78	108,5
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	20,1	16,8	35,7	364,1
389,17	Сок фруктовый	200	1		22,7	95,2
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	72,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	15,3	56,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>729</b>	<b>28,1</b>	<b>25,2</b>	<b>96</b>	<b>711</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>4,86</b>	<b>18,15</b>	<b>62,5</b>	<b>423,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,89</b>	<b>43,48</b>	<b>159</b>	<b>1134</b>



№ 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>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	90	4,83	3,71	2,78	126
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,89	7,78	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	100	9,35	6,93	6,41	156
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,04	5,79	33,42	210
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>802</b>	<b>27,1</b>	<b>25,2</b>	<b>105</b>	<b>793</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>13,15</b>	<b>16,2</b>	<b>110,52</b>	<b>649,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,48</b>	<b>46,06</b>	<b>212,97</b>	<b>1442,2</b>

№ 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>Обед</b>							
63,13	Салат из моркови припущенной	70	5,87	5,9	10,89	100,4	
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	19,2	77	
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
542,22	Митболы	50	7,49	5,94	2,75	90,5	
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2	
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	5,02	24,9	159,4	
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	67,4	
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3	
<b>Итого за Обед</b>			<b>778</b>	<b>23,3</b>	<b>23,3</b>	<b>103</b>	<b>664</b>
<b>Полдник</b>							
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8	
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	
300,08	Чай с сахаром	200			15	60	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>450</b>	<b>4,14</b>	<b>3,69</b>	<b>65,53</b>	<b>343,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,51</b>	<b>25,23</b>	<b>163,16</b>	<b>1003,4</b>	

№ 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>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	6,75	6,63	135,6
45,07	Суп гороховый	200	4,78	3,45	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
260,07	Гуляш	90	8,54	15,3	3,33	195,2
227,08	Макароны отварные.	160	6,07	2,98	41,7	160,2
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	17,5	98,23
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,18	11,39	54,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>818</b>	27	27,9	119	862
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	14,62	6,1	73,63	423,9
<b>Итого за день</b>			41,73	50,37	216,48	1521,6

№ 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>Обед</b>						
25,04	Салат "Степной".	85	2,01	4,32	10,54	89,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре.	160	3,48	5,99	27,78	179
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>806</b>	<b>21,9</b>	<b>25,2</b>	<b>97</b>	<b>703</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	50	4,52	5,4	30,61	190
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>6,12</b>	<b>5,4</b>	<b>67,76</b>	<b>345</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,66</b>	<b>31,09</b>	<b>163,97</b>	<b>1048,6</b>

№ 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>Обед</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	90	1,46	9,9	9,24	110,2
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,29	8	6,4	104
443,04	Плов из говядины	220	19,4	7,56	42,9	317,9
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.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>753</b>	<b>26,2</b>	<b>25,9</b>	<b>96,5</b>	<b>705,5</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,5</b>	<b>17,46</b>	<b>138,23</b>	<b>760,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,88</b>	<b>38,9</b>	<b>234,69</b>	<b>1465,6</b>

