

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« » 2024г.

Согласовано:
Директор
АО «СОШ № 16»
О.В. Погосолова
2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 269/12-18/24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: понедельник

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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						
382,08	Бутерброд с повидлом	60	2,8	2	27	127
311,31	Каша молочная пшеничная с маслом	250	9,6	14	10,26	265,2
112,16	Яблоко	200	0,8		18,2	117,2
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,6
Итого за Завтрак		760	20,1	19	93,16	745,6
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	6,08	7,02	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,6	9,03	111
595,22	Наггетсы куриные	110	11,46	7,04	17,38	191
510,04	Каша гречневая	180	6,81	12,6	18,7	114,62
512,13	Компот из плодов сушеных	200			20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,5	0,36	22,63	108,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	49	3,04	0,55	16,46	83,26
Итого за Обед		935	27,98	33,23	111,3	771,08
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
Итого за Полдник		351	11,62	10,79	101,3	663,7
Итого за день		2046	59,7	63,02	305,8	2180,38

№ 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						
209,08	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	120	12,48	14,73	9,44	236
241,08	Картофельное пюре	220	4,85	5,9	21,87	264,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,2
590,13	Сушки	20	2,2		14,2	67,82
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,6
Итого за Завтрак		610	23,33	21,03	85,11	746,52
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,8	11	11,26	151,3
45,08	Суп гороховый	250	5,97	4,04	10,98	142,9
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,04	0,04	15,4	80
491,22	Азу по-татарски	100	9,77	7,04	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	200	5,74	5,6	41,3	296,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200			27,76	113,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		930	26,62	28,32	130,8	1006,9
Полдник						
786,04	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
589,22	Пряник	100	5	3	76	351
Итого за Полдник		350	12,45	4,86	118,8	680,5
Итого за день		1890	62,4	54,21	334,7	2433,92

№ 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						
444,04	Плов из свинины	300	16,02	21,4	23,01	248,8
589,22	Пряник	50	2,7	1,6	38,4	175,6
783,22	Чай фруктовый	200			10,21	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,6
Итого за Завтрак		600	22,52	23,4	96,22	604,4
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	100	2,41	5,08	22,72	120,2
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,03	8,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	100	12,05	14,58	11,98	229,1
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,02	10,04	256,6
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8		27,1	182
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		900	28,21	34,41	109,6	1041,4
Полдник						
874,22	Напиток вишневый	200	0,1		16,32	66,2
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
Итого за Полдник		400	5,43	5,48	63,58	325,9
Итого за день		1900	56,16	63,29	269,4	1971,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: четверг

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 21

№ 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	30	1,91	4,35	12,78	97,9
271,08	Биточек домашний с соусом	120	14,06	14,83	20,01	234,5
92,04	Рагу из овощей	200	3,67	3,79	23,9	165
294,08	Чай с лимоном	205	0,05		15,15	60,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		585	21,97	23,21	86,6	628,8
Обед						
1,08	Винегрет овощной	100	1,66	10,04	12,42	129,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,2	6,95	122
491,04	Чахохбили из куриного филе	120	6,8	9,0	7,68	152,2
129,08	Гороховое пюре	180	16,3	5,06	47,79	211,1
389,17	Сок фруктовый	180	1,02		18,38	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,81	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	17	1,12	0,2	5,8	30,7
Итого за Обед		871	30,62	29,69	110,8	778,3
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	92	12,2	18,23	23,07	305,1
376,12	Компот из сушеных фруктов (груши)	200	0,44		27,76	113
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		350	15,77	22,25	73,83	558,6
Итого за день		1806	68,36	75,15	271,3	1965,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: пятница

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	310	15,7	18,83	24,17	303,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,2
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
Итого за Завтрак		589	21,67	22,49	86,51	611
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	100	5,2	9,99	8,26	129,2
42,13	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	100	12,3	5,58	22,7	138,78
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	8,1	14,85	163,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		891	31,52	28,57	110,6	767,88
Полдник						
783,22	Чай фруктовый (с вишней)	200	0,04		15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
Итого за Полдник		400	4,35	3,13	56,19	301,6
Итого за день		1880	57,54	54,19	253,3	1680,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: суббота

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
037,0	Огурцы соленые	55	1,64		0,72	9
226,02	Каша гречневая с филе куриным	250	10,04	16,02	15,95	296,9
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,8
108,13	Хлеб пшеничный.	61	4,64	0,49	30,01	143,35
Итого за Завтрак		624	21,77	22,51	88,52	692,55
Обед						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	5,03	11,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	0,74	5,02	17,13	118,7
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,7
255,04	Печень по-строгановски	100	11,65	9,22	6,41	156,2
235,08	Капуста тушеная	180	6,72	7,8	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		870	26,65	28,66	102,6	876,1
Полдник						
428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	19,03	7,55	106,45	585,9
Итого за день		1844	67,45	58,72	297,6	2154,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: понедельник

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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						
1,12	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	250	10,97	12	15,21	219,76
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
Итого за Завтрак		730	20,59	19,06	93,83	633,46
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,6	8	10,16	118,9
108,05	Суп картофельный с клецками	250	2,34	3,27	11,7	105,6
523,22	Бифштекс по домашнему	100	10,41	14,5	12,44	259,9
129,08	Гороховое пюре	180	7,3	3,36	11,04	131,78
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	105,4
108,13	Хлеб пшеничный.	43	3,27	0,34	21,16	101,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,64	18,02	95,9
Итого за Обед		926	28,65	30,11	112,5	918,58
Полдник						
543,13	Пирожки печеные с капустой	150	10,1	13,58	56	386,5
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		350	10,21	13,62	71,66	452,3
Итого за день		2006	59,45	62,79	278	2004,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: вторник

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,07	Жаркое по-домашнему	300	15,5	13,6	20,5	238,4
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	56	4,26	0,45	27,55	131,6
Итого за Завтрак		614	22,91	18,05	78,61	540,9
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
153,22	Суп рыбный	250	3,04	0,63	9,67	119,2
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	100	10,4	12,28	7,87	196,67
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,85	8,57	25,67	217,7
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,24	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
Итого за Обед		907	26,86	32,34	104,8	926,97
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	75	9,95	14,86	18,8	248,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
590,13	Печенье сахарное	75	5,62	7,28	55,59	312,7
Итого за Полдник		350	15,57	22,14	86,39	609,4
Итого за день		1871	65,34	72,53	269,8	2077,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: среда

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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						
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	130	13,46	13,05	3,6	270,83
510,04	Каша гречневая	220	5,32	9,4	6,8	140,1
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	207	0,07		15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
Итого за Завтрак		662	25,53	24,39	90,77	777,33
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
255,22	Печень по-строгановски.	100	15,03	11,41	7,17	191,8
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,65	12,59	43,28	202,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
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		850	28,34	32,33	110,3	769
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
Итого за Полдник		400	5,12	4,25	78,28	372,1
Итого за день		1912	58,99	60,97	279,4	1918,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: четверг

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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 с соусом	120	9,23	11,51	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	230	3,95	6,13	8,56	208,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,4	11,56	61,5
Итого за Завтрак		697	22,73	22,48	89,91	783,3

Обед

1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
298,12	Голубцы ленивые	180	16,07	10,1	31,5	267,43
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		800	25,57	28,48	109,9	776,03

Полдник

428,07	Булочка школьная	150	13,23	4,35	98,45	485,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	19,03	7,55	106,45	585,9
Итого за день		1847	67,33	58,51	306,3	2145,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: пятница

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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	120	8,5	8,36	4,26	141,2
291,13	Макароны отварные	220	5,2	6,38	8,6	318,9
783,22	Чай фруктовый	200			10,49	62,4
590,23	Печенье "Мария"	60	5,1	3	44,4	228
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3
Итого за Завтрак		655	22,98	18,18	94,81	879,8
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами	250	2,49	2,28	16,8	115,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем	210	22,68	16,8	46	329,5
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		800	30,57	29,78	109,5	752,6
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
Итого за Полдник		350	16,8	5,1	113,8	555,3
Итого за день		1805	70,35	53,06	318,1	2187,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (октябрь 2024)

День: суббота

езон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

раст: Меню СОШ 12-18 (октябрь 20

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	70	1,12	0,07	0,91	11,5
492,04	Плов из птицы	300	19,2	24,05	42,9	495
294,19	Чай с лимоном	200/5			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,22	82,3
Итого за Завтрак		610	22,98	24,4	76,18	649,6
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	100	1,72	6,08	9,19	124,2
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	14,16	13,53	24,44	186,1
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			19,87	208,4
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		860	26,66	31,15	110,8	885,9
Полдник						
579,13	Корж молочный	100	6,79	12,38	68,6	413,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
590,23	Печенье "Мария"	50	4,25	2,5	37	190
Итого за Полдник		350	11,74	15,18	128,4	700,1
Итого за день		1520	53,89	58,05	224	1725,5

Итого за период	22327	747	734,5	3408	24445,2
Среднее значение за период	1860,583	62,25	61,21	284	2037,1

Составил _____ ХусаиноваЕВ



Утвердил _____

М.П.

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line.