

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор


Д.А. Затонский

« » 2025г.

Приказ 287 от 28.12.2024 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «Гимназия №1»


О.В. Денисова

« » 2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2025 г**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 287/25/ш1см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: понедельник

Неделя: 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						
444,04	Плов из свинины	200	14,04	15,3	33,6	361,5
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	75	0,3		8,48	35,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42,9	3,27	0,34	21,29	101,1
Итого за Завтрак		517,9	17,6	15,7	78,8	560,1
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,52	6,93	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	3,4	5,86	30,4	132,04
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		18,09	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45	2,97	0,54	15,3	81,5
Итого за Обед		790	25,3	23,8	117	720,84
Итого за день			42,9	39,4	196	1280,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: вторник

Неделя: 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						
377,03	Бутерброд с сыром (батон)	5/15/25	5,43	8,27	5,34	117,51
258,13	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	197	5,7	5,65	23,5	167,48
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,1	2,5	15,9	94,46
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
Итого за Завтрак		501	18	18,2	81,3	561,65
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	3,74	72,91
45,08	Суп гороховый	200	1,57	3,23	9,54	71,35
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
260,21	Гуляш из свинины	120	14,84	10,28	3,55	179,8
227,12	Макароны отварные	160	2,51	5,51	36,9	197,69
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	15,8	64,98
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		817	26,4	25,9	117	822,13
Итого за день			44,4	44	198	1383,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: среда

Неделя: 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						
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	12,8	13,49	18,7	207,4
225,04	Рис припущенный	160	1,75	5,27	13,2	107,15
590,13	Сушки	10	1,1	0,2	7	34
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
Итого за Завтрак		501,5	17,7	19,2	67,3	472,05
Обед						
33,12	Салат из свеклы отварной.	60	1,12		5,16	24,5
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,1	7,69	73,5
275,08	Котлеты по-хлыновски	90	15,75	18,5	6,75	272,3
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
5,15	Перловка с овощами	150	2,25	2,77	31,7	120,7
702,04	Напиток из варенья	180	0,11		24,6	98,39
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		780	25,8	27,2	106	750,49
Итого за день			43,4	46,4	174	1222,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: четверг

Неделя: 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						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	5/25	1,91	4,35	12,8	97,9
178,01	Голубцы ленивые	100	8,58	5,11	9,08	116,63
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	150	2,38	6,88	20,53	153,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35,8	2,74	0,29	17,82	84,6
Итого за Завтрак		515,8	15,6	16,6	67,8	483,13
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	1,98	7,08	4,99	77,6
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,8	3,29	13,98	83,5
210,05	Гуляш из филе кур	100	10,2	10,3	3,55	147,56
129,08	Гороховое пюре	180	4,21	6,21	28,2	181,6
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		810	26,4	27,8	106	751,06
Итого за день			42	44,5	173	1234,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: пятница

Неделя: 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						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	170	13,2	12,6	20,5	225,69
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	65	0,26		7,35	30,4
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	31,2	2,36	0,25	15,35	72,9
Итого за Завтрак		500,2	18,4	16,2	83,4	530,79
Обед						
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,01	5,98	74,6
23,12	Суп гречневый с овощами	200	1,99	2,62	26,5	167,54
34 638	Шницель из говядины	80	15,3	11,44	11,4	206,83
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		750	26,1	25,1	111	822,17
Итого за день			44,5	41,2	194	1352,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: суббота

Неделя: 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						
037,0	Огурцы соленые	30	0,84		0,39	4,9
226,02	Каша гречневая с филе куриным	220	9,69	12,3	25,9	237,87
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	31,3	2,36	0,25	15,35	72,9
Итого за Завтрак		501,3	17,6	16	81,8	527,17
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	2,69	4,74	4,76	72,46
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,43	2,66	14,9	97,26
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
255,04	Печень по-строгановски	90	10,7	13,2	10,5	156,53
235,08	Капуста тушеная	150	2,27	4	26,7	135,81
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		740	25,6	27,3	106	708,66
Итого за день			43,2	43,2	187	1235,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: понедельник

Неделя: 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						
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	143,25
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	0,76	9,84
225,08	Рис припущенный	160	1,75	3,82	10,1	73,7
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,1	2,5	18,9	94,46
108,13	Хлеб пшеничный.	33,6	2,58	0,27	16,83	79,9
Итого за Завтрак		510,6	19,1	16,6	66,5	472,05
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	1,82	13,36	77,27
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
523,22	Бифштекс по домашнему	100	12,7	12,8	11,83	209,75
129,08	Гороховое пюре	150	3,51	5,18	23,5	223,08
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		750	25,9	27,2	101	818,3
Итого за день			45	43,9	167	1290,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (янв 2025,1 см)

День: вторник

Неделя: 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						
377,08	Бутерброд с сыром (батон)	5/10/20	3,94	7,16	5,34	101,56
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	190	6,34	6,38	22,3	172,06
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	31,5	2,43	0,26	15,84	75,2
Итого за Завтрак		556,5	16,2	16,2	74	506,32
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,76	0,5	17,4	103
202,08	Тефтели из говядины с рисом 80/30	110	12,8	15,46	15,9	224,2
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		757	26,3	26,3	113	784,1
Итого за день			42,5	42,5	187	1290,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (янв 2025,1 см)

День: среда

Неделя: 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						
217,08	Фрикадельки из кур	75	9,9	12,08	0,01	148,34
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	190	4,18	3,91	41	215,91
294,08	Чай с лимоном	197	0,05	0,01	14,56	58,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
Итого за Завтрак		507	16,1	17,1	67,3	487,45
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	1,1	3,31	17,1	96,89
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	5,59	3,64	19,1	131,48
255,22	Печень по-строгановски.	90	10,7	13,2	10,5	156,53
309,17	Спагетти отварные с маслом.	160	1,25	6,2	10,2	152,3
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		790	26,4	27,4	117	821,5
Итого за день			42,5	44,5	184	1308,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: четверг

Неделя: 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						
523,22	Бифштекс по домашнему	70	8,89	8,96	8,28	146,8
129,03	Гороховое пюре	170	3,98	5,87	26,6	171,5
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47,4	3,57	0,38	23,27	110,5
Итого за Завтрак		507,4	18,7	15,6	79,7	527,2
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,4	5,3	3,74	58,2
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	25	153,13
298,12	Голубцы ленивые	220	17,4	12,34	16,88	257,1
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		760	26,8	24,8	102	737,13
Итого за день			45,4	40,4	182	1264,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: пятница

Неделя: 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						
210,05	Гуляш из филе кур	90	10,2	10,3	3,2	132,8
227,08	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,14	5,56	46,1	247,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	34,3	2,58	0,27	16,83	79,9
Итого за Завтрак		524,3	15,9	16,2	81,7	522,2
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	6,22	1,82	15	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	240	15,3	16,6	33,9	358,05
702,04	Напиток из варенья	180	0,11		22,1	88,55
108,13	Хлеб пшеничный.	26,7	2,05	0,22	13,37	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		736,7	26,4	25,1	101	732,5
Итого за день			42,3	41,2	183	1254,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: суббота

Неделя: 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						
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	2,26	6,77	20,39	146
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
Итого за Завтрак		502,7	16	16	72,9	493,7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	7,55	5,42	20,6	161,22
202,08	Тефтели из говядины с рисом 80/30	110	12,8	14,5	15,9	224,2
235,08	Капуста тушеная	150	2,17	3,5	26,7	135,81
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
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	26,4	27,4	113	790,43
Итого за день			42,3	43,4	186	1284,13

Итого за период		520	515	2211	15403,12
Среднее значение за период		43,4	42,9	184	1283,5933

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.

Утверждаю:

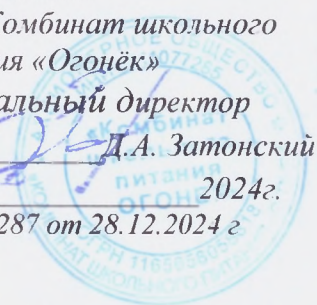
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор


Д.А. Затонский

« » 2024г.

Приказ 287 от 28.12.2024 г



Согласовано,
Директор
МБОУ «Гимназия №1»



О.В. Денисова

2024г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 287/25/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (янв 2025, 2 см)

День: понедельник

Неделя: 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
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,52	4,93	8,65	88,9
444,04	Плов из свинины	240	16,85	18,3	40,3	433,8
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	37,2	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,46	12,92	68,8
Итого за Обед		775,2	25,8	27	105	808,7
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	100	9,17	5,13	26,8	190,05
1 193,1	Сок 0,2л (в ассортименте)	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	10,2	5,13	47	274,85
Итого за день			35,9	32,2	152	1083,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (янв 2025, 2 см)

День: вторник

Неделя: 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
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	3,74	72,91
45,08	Суп гороховый	200	3,69	3,88	9,54	71,35
551,04	Гренки из пш. Хлеба	10	0,12	0,02	7,7	40
260,21	Гуляш из свинины	100	12,37	8,57	2,96	149,8
227,12	Макароньы отварные	150	2,35	5,17	34,6	185,33
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,3	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		751,3	23,5	24,2	105	726,99
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	9,3	4,6	20,6	161
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	10,1	4,66	35,6	343
Итого за день			33,6	28,8	140	1069,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (янв 2025, 2 см)

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
33,12	Салат из свеклы отварной.	60	1,12		5,16	24,5
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,1	7,69	73,5
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	12,8	13,5	18,7	207,4
225,04	Рис припущенный	150	1,64	4,94	12,4	100,45
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		27,3	109,32
108,13	Хлеб пшеничный.	47,2	3,57	0,38	23,27	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		812,2	24	23,5	112	716,17
Полдник						
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	19,8	140,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	120	0,48		13,56	56,2
Итого за Полдник		300	5,7	2,88	33,4	196,6
Итого за день			29,7	26,4	145	912,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,08	Винегрет овощной	80	1,98	7,08	4,99	77,6
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,96	3,29	14	83,5
178,01	Голубцы ленивые	100	8,58	5,11	9,08	116,63
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	155	2,46	7,11	21,2	158,72
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45,6	3,04	0,55	15,64	83,3
Итого за Обед		830,6	23,8	23,5	110	722,05
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	8,26	9,83	13,4	175,05
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	15,8	64,98
Итого за Полдник		300	8,7	9,85	29,2	240,03
Итого за день			32,5	33,4	139	962,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,01	5,98	74,6
23,12	Суп гречневый с овощами	200	1,99	2,62	26,5	167,54
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	18,6	17,8	36,9	318,63
289,06	Напиток из шиповника	185	0,65	0,28	21,09	89,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30,3	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		715,3	24,2	24,1	101	704,77
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	50	5,85	3,75	9	93,09
1 193,1	Сок 0,2л (в ассортименте)	200	1		20,2	84,8
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
Итого за Полдник		300	9,35	5,25	67,2	353,39
Итого за день			33,5	29,3	168	1058,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	2,69	4,74	4,76	72,46
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,43	2,66	14,9	97,26
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	240	10,6	13,4	28,3	276,1
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29,3	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		755,8	23,6	23,5	101	710,52
Полдник						
786,01	Булочка творожная	50	6,65	1,8	0,03	147,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		308	15,6	9	31	388
Итого за день			39,2	32,5	132	1098,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	14,8	94,2
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	143,25
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	0,76	9,84
225,08	Рис припущенный	180	1,97	6,75	11,4	82,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31,9	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		854,9	25,7	25,8	104	720,99
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	6,59	21,2	173,95
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,07	6,63	36,9	239,75
Итого за день			31,8	32,4	141	960,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (янв 2025, 2 см)

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,76	0,5	17,4	103
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	11,6	13,5	14,4	196,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		726	23,5	24,2	101	704,5
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	8,71	9,83	13,5	175,05
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		24,6	98,39
Итого за Полдник		300	8,83	9,83	38,1	273,44
Итого за день			32,3	34	139	977,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: среда

Неделя: 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
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	1,1	3,31	17,1	96,89
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	5,59	3,64	19,1	131,48
217,08	Фрикадельки из кур	75	9,9	12,08	0,01	148,34
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	150	3,3	3,09	32,4	170,46
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		725	23,5	23,5	101	704,57
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	100	9,17	5,13	26,8	190,05
1 193,1	Сок 0,2л (в ассортименте)	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	10,2	5,13	47	274,85
Итого за день			33,7	28,6	148	979,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,49	5,31	3,74	58,2
42,08	Рассольник ленинградский	200	3,78	3,81	13,32	153,1
523,22	Бифштекс по домашнему	70	8,89	8,96	8,28	146,83
331,07	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,48	14,2
129,03	Гороховое пюре	170	3,98	5,87	26,6	171,51
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40,3	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		800,3	24,6	25,5	115	823,24
Полдник						
786,01	Булочка творожная	50	4,62	2,28	10,9	80,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		308	13,6	9,48	41,9	321
Итого за день			38,1	35	156	1144,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: пятница

Неделя: 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
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	6,22	1,82	15	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	90	10,2	10,3	3,2	132,8
227,08	Макароны отварные с маслом	170	2,67	4,83	39,2	210,03
702,04	Напиток из варенья	180	0,11		22,1	88,55
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,1	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		751,1	23,5	23,5	107	705,38
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	6,59	21,2	173,95
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,07	6,63	36,9	239,75
Итого за день			29,6	30,2	144	945,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 2 см)

День: суббота

Неделя: 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
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	7,55	5,42	20,6	161,22
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	2,27	6,77	20,4	146
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20,7	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		741,7	23,5	23,5	101	719,02
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	8,26	9,84	13,4	175,05
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		24,6	98,39
Итого за Полдник		300	8,38	9,84	38	273,44
Итого за день			31,9	33,3	138	992,46

Итого за период		402	376	1742	12185
Среднее значение за период		33,5	31,3	145	1015,4167

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.