

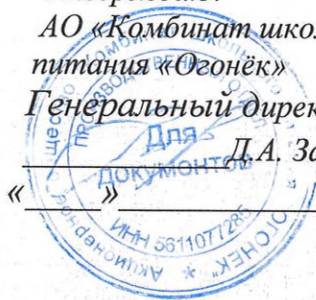
Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« \_\_\_\_\_ » 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «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 01.03.2024г.**

**7-11 лет**

**1 смена**

*Идентификационный номер 259/24/ш1с*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |           |            |   |
| 382,02                  | Бутерброд с повидлом  | 60              | 0,58                    | 0,6       | 8,02       | 39,8                                      |
| 311,04                  | Каша молочная пшенная с маслом                                  | 200/5           | 8,73                    | 11,29     | 20,57      | 218,81                                    |
| 112,16                  | Яблоко  | 200             | 0,8                     |           | 22,6       | 93,6                                      |
| 501,13                  | Какао с молоком   | 190             | 1,8                     | 2,5       | 16,68      | 96,42                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.   | 40              | 2,81                    | 0,44      | 17,65      | 85,8                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>695</b>      | <b>15</b>               | <b>15</b> | <b>86</b>  | <b>534</b>                                |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |           |            |   |
| 11 122,03               | Салат "Столичный" б/к с солёным<br>огурцом                      | 70              | 5,93                    | 6,88      | 4,42       | 103,32                                    |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем.                         | 200             | 1,47                    | 2,94      | 11,16      | 76,98                                     |
| 32,21                   | Котлета мясная из куриного филе с<br>морковью с соусом томатным | 100             | 7,91                    | 7,89      | 8,96       | 138,49                                    |
| 85,21                   | Рис "Светофор" с морковью и<br>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.   | 21              | 1,6                     | 0,25      | 10,02      | 48,73                                     |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.  | 21              | 1,62                    | 0,17      | 10,29      | 49,17                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>762</b>      | <b>23</b>               | <b>29</b> | <b>103</b> | <b>764</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>38</b>               | <b>44</b> | <b>189</b> | <b>1298</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

## 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |            |                                |
| 545,23                  | Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом | 100          | 11,54                | 10,64     | 13,72      | 196,8                          |
| 239,08                  | Картофель отварной с маслом                   | 150/5        | 3,23                 | 8,27      | 26,13      | 191,87                         |
| 590,03                  | Сушки   | 20           | 1,76                 | 0,32      | 11,2       | 54,72                          |
| 783,22                  | Чай фруктовый                                 | 200          | 0,02                 |           | 7,56       | 30,32                          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                               | 50           | 3,8                  | 0,6       | 23,85      | 116                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>525</b>   | <b>20</b>            | <b>20</b> | <b>82</b>  | <b>590</b>                     |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |            |                                |
| 63,13                   | Салат из моркови припущенной                  | 60           | 0,8                  | 5,06      | 9,33       | 86,06                          |
| 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                          |
| 180,07                  | Азу по-татарски                               | 90           | 10,27                | 11,52     | 6,9        | 172,36                         |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)                  | 150          | 5,66                 | 5,42      | 31,33      | 196,74                         |
| 293,08                  | Сок фруктовый                                 | 200          | 0,2                  | 0,26      | 22,6       | 93,54                          |
| 109,13                  | Хлеб ржано-пшеничный.                         | 20           | 1,54                 | 0,16      | 9,8        | 46,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>735</b>   | <b>24</b>            | <b>24</b> | <b>103</b> | <b>725</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>45</b>            | <b>44</b> | <b>185</b> | <b>1315</b>                    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |           |            |   |
| 11 156,03               | Плов из свинины 30/190              | 224             | 15,02                   | 18,18     | 19         | 299,7                                     |
| 589,22                  | Пряник                              | 50              | 2,5                     | 1,5       | 38         | 175,5                                     |
| 294,08                  | Чай с лимоном                       | 200/5           | 0,05                    | 0,01      | 10,15      | 40,89                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                     | 50              | 2,43                    | 0,49      | 19,56      | 92,37                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>529</b>      | <b>20</b>               | <b>20</b> | <b>87</b>  | <b>608</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |           |            |   |
| 53,17                   | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 70              | 1,54                    | 3,88      | 6,86       | 68,52                                     |
| 23,22                   | Суп гречневый с овощами             | 200             | 1,99                    | 4,35      | 15         | 107,11                                    |
| 842,02                  | Котлеты по-хлыновски с соусом       | 100             | 11,75                   | 10,28     | 8,73       | 174,44                                    |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом.         | 160             | 3,73                    | 4,05      | 37,33      | 200,69                                    |
| 284,03                  | Компот из свежих яблок с лимоном шк | 200             | 0,22                    | 0,17      | 22,92      | 94,09                                     |
| 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                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | <b>770</b>      | <b>22</b>               | <b>23</b> | <b>110</b> | <b>738</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | <b>42</b>               | <b>43</b> | <b>197</b> | <b>1347</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |           |            |                                |
| 271,17                  | Шницель домашний с соусом          | 110          | 9,39                 | 14,13     | 10,89      | 208,29                         |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)       | 160          | 6,04                 | 5,79      | 33,42      | 209,95                         |
| 300,13                  | Чай с вареньем из черной смородины | 200          | 0,09                 |           | 5,01       | 20,4                           |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                    | 47           | 3,57                 | 0,56      | 22,42      | 109                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>517</b>   | <b>19</b>            | <b>20</b> | <b>72</b>  | <b>548</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |           |            |                                |
| 1,2                     | Винегрет овощной                   | 70           | 1,22                 | 7,03      | 6,7        | 94,9                           |
| 153,03                  | Суп рыбный                         | 200          | 1,43                 | 0,34      | 17,58      | 101,3                          |
| 1,23/265,0              | Митболы с соусом                   | 90           | 9,54                 | 9,68      | 10,78      | 168,4                          |
| 129,08                  | Гороховое пюре                     | 160          | 11,43                | 5,67      | 42,45      | 266,55                         |
| 280,08                  | Компот из кураги                   | 200          | 1,04                 | 0,06      | 15,01      | 106,4                          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                    | 21           | 1,6                  | 0,25      | 10,02      | 44,7                           |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.             | 20           | 1,54                 | 0,16      | 9,8        | 48,2                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | <b>761</b>   | <b>28</b>            | <b>23</b> | <b>112</b> | <b>830</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |              | <b>47</b>            | <b>44</b> | <b>184</b> | <b>1378</b>                    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |           |            |   |
| 210,05                  | Гуляш из филе кур              | 100             | 9,92                    | 9,98      | 3,68       | 144,22                                    |
| 689,18                  | Спагетти отварные с маслом     | 160             | 5,18                    | 3,52      | 31,39      | 177,96                                    |
| 590,13                  | Печенье сахарное               | 34              | 2,55                    | 6,46      | 13,8       | 123,54                                    |
| 300,08                  | Чай с сахаром                  | 200             |                         |           | 15         | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                | 32              | 2,43                    | 0,38      | 15,26      | 74,18                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>526</b>      | <b>20</b>               | <b>20</b> | <b>79</b>  | <b>580</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |           |            |   |
| 57,04                   | Салат из красной фасоли        | 70              | 4,28                    | 5,46      | 10,46      | 108,1                                     |
| 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                                     |
| 178,08                  | Голубцы ленивые                | 100             | 8,91                    | 6,66      | 7,39       | 125,14                                    |
| 241,08                  | Картофельное пюре              | 160             | 3,48                    | 5,99      | 27,78      | 178,95                                    |
| 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                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>780</b>      | <b>22</b>               | <b>23</b> | <b>110</b> | <b>736</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | <b>42</b>               | <b>43</b> | <b>189</b> | <b>1316</b>                               |

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

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |           |            |   |
| 271,21                  | Чиполлетти из говядины с соусом     | 100             | 9,08                    | 8,19      | 9,45       | 147,83                                    |
| 225,08                  | Рис припущенный                     | 190             | 5,53                    | 7,13      | 39,84      | 245,65                                    |
| 1 111,12                | Чай с молоком                       | 200             | 1,45                    | 1,25      | 12,4       | 66,65                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                     | 25              | 1,9                     | 0,3       | 11,93      | 58,02                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>515</b>      | <b>18</b>               | <b>17</b> | <b>74</b>  | <b>518</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |           |            |   |
| 19,06                   | Салат Здоровье                      | 80              | 1,72                    | 5,06      | 7,77       | 83,5                                      |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой           | 200             | 2,03                    | 4,26      | 17,1       | 114,86                                    |
| 209,08                  | Биточек припущенный из птицы        | 100             | 11,99                   | 2,27      | 9,8        | 107,59                                    |
| 166,12                  | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 190             | 5,53                    | 10,42     | 26,53      | 222,02                                    |
| 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                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | <b>810</b>      | <b>25</b>               | <b>23</b> | <b>96</b>  | <b>685</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | <b>43</b>               | <b>39</b> | <b>169</b> | <b>1203</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |           |            |   |
| 377,08                  | Бутерброд с сыром                       | 10/20           | 3,91                    | 3,53      | 10,21      | 88,25                                     |
| 253,13                  | Каша молочная рисовая                   | 200/5           | 9,33                    | 11,82     | 27,6       | 254,1                                     |
| 112,16                  | Яблоко                                  | 190             | 0,76                    |           | 21,47      | 88,92                                     |
| 396,01                  | Кофейный напиток с молоком<br>сгущенным | 200             | 0,3                     | 1,7       | 13,54      | 70,66                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                         | 21              | 1,6                     | 0,25      | 10,02      | 48,73                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>646</b>      | <b>16</b>               | <b>17</b> | <b>83</b>  | <b>551</b>                                |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |           |            |   |
| 1 037,01                | Огурцы соленые                          | 70              | 1,96                    |           | 0,91       | 11,48                                     |
| 56,05                   | Суп с домашней лапшой                   | 200             | 1,68                    | 8         | 6,4        | 104,32                                    |
| 271,28                  | Говядина тушеная с картофелем           | 220             | 20,61                   | 17,6      | 44,47      | 418,72                                    |
| 293,08                  | Сок фруктовый                           | 200             | 0,2                     | 0,26      | 22,6       | 93,54                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                         | 30              | 2,28                    | 0,36      | 14,31      | 69,6                                      |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                  | 20              | 1,54                    | 0,16      | 9,8        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>740</b>      | <b>28</b>               | <b>26</b> | <b>98</b>  | <b>744</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>44</b>               | <b>44</b> | <b>181</b> | <b>1295</b>                               |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |           |            |                                |
| 271,17                  | Шницель домашний с соусом      | 110          | 9,39                 | 14,13     | 10,89      | 208,29                         |
| 227,08                  | Макароны отварные.             | 170          | 3,51                 | 3,93      | 10,51      | 91,45                          |
| 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.                | 38           | 2,89                 | 0,46      | 17,13      | 84,22                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>573</b>   | <b>18</b>            | <b>20</b> | <b>87</b>  | <b>600</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |           |            |                                |
| 57,04                   | Салат из красной фасоли        | 70           | 4,28                 | 5,46      | 10,46      | 108,1                          |
| 42,08                   | Рассольник ленинградский .     | 200          | 2,1                  | 3,19      | 13,36      | 90,55                          |
| 255,17                  | Печень по-строгановски         | 110          | 12,71                | 10,24     | 7,04       | 171,14                         |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)   | 160          | 6,04                 | 5,79      | 33,42      | 209,95                         |
| 636,02                  | Компот из апельсинов           | 200          | 0,27                 | 0,06      | 15         | 61,62                          |
| 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                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>780</b>   | <b>28</b>            | <b>25</b> | <b>99</b>  | <b>735</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>47</b>            | <b>45</b> | <b>185</b> | <b>1335</b>                    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 71,23/265,4             | Митболы с соусом                     | 75              | 8,35                    | 6,16      | 5,67       | 111,52                                    |
| 239,08                  | Картофель отварной с маслом          | 150/5           | 3,23                    | 9,27      | 26,13      | 200,87                                    |
| 34 618,21               | Печенье Овсяное                      | 58              | 3,13                    | 4         | 23         | 140,52                                    |
| 300,08                  | Чай с сахаром                        | 200             |                         |           | 15         | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 38              | 2,89                    | 0,46      | 17,13      | 84,22                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>526</b>      | <b>18</b>               | <b>20</b> | <b>87</b>  | <b>597</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 63,13                   | Салат из моркови припущенной         | 65              | 0,87                    | 5,48      | 10,11      | 93,24                                     |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с картофелем. | 200             | 1,47                    | 2,94      | 11,16      | 76,98                                     |
| 479,13                  | Сметана к 1 блюдам.                  | 10              | 0,26                    | 1,5       | 0,36       | 15,98                                     |
| 443,04                  | Плов из говядины                     | 200             | 22                      | 15        | 39         | 379                                       |
| 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                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>715</b>      | <b>28</b>               | <b>26</b> | <b>103</b> | <b>752</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |                 | <b>45</b>               | <b>45</b> | <b>190</b> | <b>1349</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                       |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |           |            |   |
| 271,04                  | Котлета домашняя с соусом             | 100             | 8,96                    | 9,33      | 10,35      | 161,21                                    |
| 86,21                   | Рис "Светофор" с морковью и кукурузой | 175             | 5,49                    | 8,37      | 33,16      | 229,93                                    |
| 783,22                  | Чай фруктовый                         | 200             | 0,02                    |           | 7,2        | 28,88                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                       | 47              | 3,57                    | 0,56      | 22,42      | 109                                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>522</b>      | <b>18</b>               | <b>18</b> | <b>73</b>  | <b>529</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |           |            |   |
| 1,2                     | Винегрет овощной                      | 80              | 1,39                    | 8,03      | 7,66       | 108,47                                    |
| 45,07                   | Суп гороховый                         | 200             | 4,78                    | 1,6       | 15,2       | 94,32                                     |
| 551,04                  | Гренки из пш. Хлеба                   | 20              | 1,14                    | 0,12      | 8,8        | 40,84                                     |
| 260,07                  | Гуляш из свинины                      | 100             | 12,84                   | 10,28     | 3,55       | 158,08                                    |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом.           | 150             | 3,5                     | 8,8       | 22,25      | 182,2                                     |
| 116,1                   | Напиток из шиповника                  | 200             | 0,88                    | 0,2       | 31,92      | 133                                       |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                | 20              | 1,54                    | 0,16      | 9,8        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>770</b>      | <b>26</b>               | <b>29</b> | <b>99</b>  | <b>764</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | <b>44</b>               | <b>47</b> | <b>172</b> | <b>1293</b>                               |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                   |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                         |           |            |   |
| 545,02                  | Котлета рыбная из минтая с соусом | 100             | 11,74                   | 11,28     | 8,13       | 181                                       |
| 241,08                  | Картофельное пюре                 | 165             | 3,59                    | 6,18      | 28,64      | 184,54                                    |
| 294,1                   | Чай с лимоном                     | 200/5           | 0,05                    | 0,01      | 10,15      | 40,89                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                   | 38              | 2,89                    | 0,46      | 18,13      | 88,22                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>508</b>      | <b>18</b>               | <b>18</b> | <b>65</b>  | <b>495</b>                                |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                         |           |            |   |
| 25,04                   | Салат «Степной»                   | 90              | 2,13                    | 4,57      | 11,16      | 94,29                                     |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой         | 200             | 2,03                    | 4,26      | 12,1       | 94,86                                     |
| 204,08                  | Фрикадельки из говядины в соусе   | 100             | 8,48                    | 10,79     | 12,25      | 180,03                                    |
| 129,08                  | Гороховое пюре                    | 160             | 10,96                   | 7,87      | 42,45      | 284,47                                    |
| 282,08                  | Компот из свежих яблок            | 200             | 0,14                    |           | 12,28      | 49,68                                     |
| 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                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>790</b>      | <b>27</b>               | <b>28</b> | <b>110</b> | <b>797</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | <b>45</b>               | <b>46</b> | <b>175</b> | <b>1291</b>                               |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

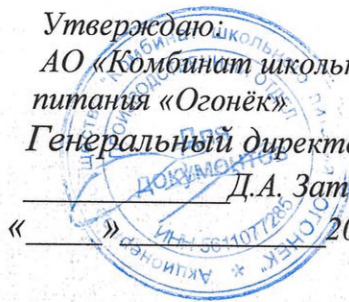
Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                                   |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                                 | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |             |              |                                |
| 23,06                             | Салат из свеклы отварной       | 77           | 1,24                 | 6,42        | 7,91         | 94,38                          |
| 443,04                            | Плов из говядины               | 180          | 14,71                | 11,7        | 35,1         | 304,576                        |
| 300,08                            | Чай с сахаром                  | 200          |                      |             | 15           | 60                             |
| 108,13                            | Хлеб пшеничный.                | 46           | 3,5                  | 0,55        | 21,94        | 106,71                         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                | <b>503</b>   | <b>19</b>            | <b>19</b>   | <b>80</b>    | <b>566</b>                     |
| <b>Обед</b>                       |                                |              |                      |             |              |                                |
| 1 037,01                          | Огурцы соленые                 | 100          | 2,8                  |             | 1,3          | 16,4                           |
| 56,05                             | Суп с домашней лапшой          | 200          | 1,68                 | 8           | 6,4          | 104,32                         |
| 209,08                            | Биточек припущенный из птицы   | 90           | 10,79                | 2,94        | 8,82         | 104,9                          |
| 5,15                              | Перловка с овощами             | 150          | 4,91                 | 11,49       | 31,71        | 249,89                         |
| 293,08                            | Сок фруктовый                  | 200          | 0,2                  | 0,26        | 22,6         | 93,54                          |
| 108,13                            | Хлеб пшеничный.                | 30           | 2,28                 | 0,36        | 14,31        | 69,6                           |
| 109,13                            | Хлеб ржано-пшеничный.          | 30           | 2,31                 | 0,24        | 14,7         | 70,2                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                | <b>800</b>   | <b>25</b>            | <b>23</b>   | <b>100</b>   | <b>709</b>                     |
| <b>Итого за день</b>              |                                |              | <b>44</b>            | <b>42</b>   | <b>180</b>   | <b>1275</b>                    |
| <b>Итого за период</b>            |                                |              | <b>527</b>           | <b>527</b>  | <b>2196</b>  | <b>15694</b>                   |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |              | <b>43,9</b>          | <b>43,9</b> | <b>183,0</b> | <b>1307,8</b>                  |

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
М.П.

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



Согласовано:  
Директор  
МОАУ «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 01.03.2024г.**

**7-11 лет  
2 смена**

*Идентификационный номер 260/24/ш2с*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |           |            |   |
| 11 122,03               | Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом             | 60              | 5,09                    | 5,9       | 3,79       | 88,62                                     |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с картофелем.                | 200             | 1,47                    | 2,94      | 11,16      | 76,98                                     |
| 32,21                   | Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом | 100             | 7,91                    | 7,89      | 8,96       | 138,49                                    |
| 85,21                   | Рис "Светофор" с морковью и горошком                | 170             | 4,85                    | 11,81     | 32,92      | 257,37                                    |
| 283,08                  | Компот из сухофруктов                               | 200             | 0,46                    | 0,12      | 29,24      | 119,88                                    |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                                     | 23              | 1,75                    | 0,28      | 10,97      | 53,4                                      |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                              | 24              | 1,85                    | 0,19      | 11,76      | 56,15                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>777</b>      | <b>23</b>               | <b>29</b> | <b>109</b> | <b>791</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |           |            |   |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой                       | 50              | 7,22                    | 7,74      | 18,44      | 172,3                                     |
| 112,16                  | Яблоко  | 150             | 0,8                     |           | 11,16      | 47,84                                     |
| 293,08                  | Сок фруктовый                                       | 200             | 0,2                     | 0,26      | 22,6       | 93,54                                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>400</b>      | <b>8</b>                | <b>8</b>  | <b>52</b>  | <b>314</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>32</b>               | <b>37</b> | <b>161</b> | <b>1105</b>                               |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж         | У          |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |            |                                |
| 63,13                   | Салат из моркови припущенной                  | 68           | 0,91                 | 5,73      | 10,57      | 97,49                          |
| 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                          |
| 545,23                  | Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом | 100          | 11,54                | 10,64     | 13,72      | 196,8                          |
| 239,08                  | Картофель отварной с маслом                   | 150/5        | 3,23                 | 8,27      | 26,13      | 191,87                         |
| 293,08                  | Сок фруктовый                                 | 200          | 0,2                  | 0,26      | 22,6       | 93,54                          |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                        | 25           | 1,93                 | 0,2       | 12,25      | 58,52                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>763</b>   | <b>24</b>            | <b>27</b> | <b>108</b> | <b>768</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |           |            |                                |
| 487,22                  | Кекс "Столичный" с изюмом                     | 100          | 7,86                 | 9,15      | 50,5       | 315,79                         |
| 300,08                  | Чай б/с                                       | 200          |                      |           |            | 0                              |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>300</b>   | <b>8</b>             | <b>9</b>  | <b>51</b>  | <b>316</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>32</b>            | <b>36</b> | <b>158</b> | <b>1083</b>                    |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 53,17                   | Салат из свеклы с зеленым горошком   | 70              | 1,54                    | 3,88      | 6,86       | 68,52                                     |
| 23,22                   | Суп гречневый с овощами              | 200             | 1,99                    | 4,35      | 15         | 107,11                                    |
| 11 156,03               | Плов из свинины                      | 235             | 15,75                   | 18,46     | 27,79      | 340,3                                     |
| 284,03                  | Компот из свежих яблок с лимоном шк  | 200             | 0,22                    | 0,17      | 24,13      | 98,93                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 23              | 1,75                    | 0,28      | 10,97      | 53,4                                      |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.               | 22              | 1,69                    | 0,18      | 10,78      | 51,5                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>750</b>      | <b>23</b>               | <b>27</b> | <b>96</b>  | <b>720</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 579,22                  | Корж молочный                        | 100             | 6,7                     | 8,84      | 20,49      | 188,32                                    |
| 590,23                  | Печенье "Мария"                      | 60              | 3,92                    | 3,42      | 10,82      | 89,74                                     |
| 274,08                  | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 200             |                         |           | 18,97      | 75,88                                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>360</b>      | <b>11</b>               | <b>12</b> | <b>50</b>  | <b>354</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |                 | <b>34</b>               | <b>40</b> | <b>146</b> | <b>1074</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж         | У          |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |           |            |                                |
| 1,2                     | Винегрет овощной               | 60           | 1,04                 | 6,02      | 5,74       | 81,3                           |
| 153,03                  | Суп рыбный                     | 200          | 1,43                 | 0,34      | 17,58      | 79,1                           |
| 271,17                  | Шницель домашний с соусом      | 110          | 9,39                 | 14,13     | 10,89      | 208,29                         |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)   | 150          | 5,66                 | 5,43      | 31,33      | 196,83                         |
| 280,08                  | Компот из кураги               | 180          | 0,94                 | 0,05      | 13,51      | 58,25                          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                | 21           | 1,6                  | 0,25      | 10,02      | 48,73                          |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.         | 21           | 1,54                 | 0,16      | 9,8        | 46,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>742</b>   | <b>22</b>            | <b>26</b> | <b>99</b>  | <b>719</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |           |            |                                |
| 313,08                  | Булочка с посыпкой и изюмом    | 50           | 7,22                 | 7,74      | 18,44      | 172,3                          |
| 112,16                  | Яблоко                         | 200          | 0,8                  |           | 22,6       | 93,6                           |
| 300,08                  | Чай с сахаром                  | 200          |                      |           | 10,02      | 40,08                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | <b>450</b>   | <b>8</b>             | <b>8</b>  | <b>51</b>  | <b>306</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>30</b>            | <b>34</b> | <b>150</b> | <b>1025</b>                    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |           |            |   |
| 57,04                   | Салат из красной фасоли        | 60              | 4,52                    | 4,68      | 8,96       | 96,04                                     |
| 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                                     |
| 210,05                  | Гуляш из филе кур              | 100             | 9,92                    | 9,98      | 3,68       | 144,22                                    |
| 689,18                  | Спагетти отварные с маслом     | 160             | 5,18                    | 3,52      | 31,39      | 177,96                                    |
| 283,08                  | Компот из сухофруктов          | 200             | 0,46                    | 0,12      | 29,24      | 119,88                                    |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                | 24              | 1,82                    | 0,29      | 11,45      | 55,69                                     |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.         | 24              | 1,85                    | 0,19      | 11,76      | 56,15                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>778</b>      | <b>26</b>               | <b>23</b> | <b>112</b> | <b>761</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |           |            |   |
| 315,08                  | Булочка Российская             | 100             | 8,82                    | 8,16      | 13,52      | 162,8                                     |
| 34 618,21               | Печенье Овсяное                | 58              | 3,13                    | 4         | 23         | 140,52                                    |
| 1 232,13                | Напиток апельсиновый           | 200             | 0,2                     | 0,04      | 15         | 61,16                                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | <b>358</b>      | <b>12</b>               | <b>12</b> | <b>52</b>  | <b>364</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | <b>38</b>               | <b>35</b> | <b>164</b> | <b>1125</b>                               |

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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                 |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                               | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                 |                 |                         |           |            |   |
| 19,06                   | Салат Здоровье                  | 90              | 1,94                    | 5,69      | 8,74       | 93,93                                     |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой       | 200             | 2,03                    | 4,26      | 12,1       | 94,86                                     |
| 271,21                  | Чиполлетти из говядины с соусом | 110             | 11,5                    | 9         | 10,53      | 169,12                                    |
| 225,08                  | Рис припущенный                 | 200             | 5,82                    | 7,5       | 41,93      | 258,5                                     |
| 280,03                  | Компот из изюма                 | 200             | 0,58                    | 0,12      | 15,01      | 63,44                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                 | 30              | 2,28                    | 0,36      | 14,31      | 69,6                                      |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.          | 31              | 2,39                    | 0,25      | 15,19      | 72,57                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | <b>861</b>      | <b>27</b>               | <b>27</b> | <b>118</b> | <b>822</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                 |                 |                         |           |            |   |
| 428,07                  | Булочка школьная                | 100             | 5,82                    | 2,9       | 40,63      | 211,9                                     |
| 272,08                  | Варенец                         | 200             | 6                       | 5         | 8          | 101                                       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                 | <b>300</b>      | <b>12</b>               | <b>8</b>  | <b>49</b>  | <b>313</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                 |                 | <b>38</b>               | <b>35</b> | <b>166</b> | <b>1135</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |           |            |   |
| 1 037,01                | Огурцы соленые                 | 70              | 1,96                    |           | 0,91       | 11,48                                     |
| 56,05                   | Суп с домашней лапшой          | 200             | 1,68                    | 8         | 6,4        | 104,32                                    |
| 271,28                  | Говядина тушеная с картофелем  | 220             | 20,61                   | 17,6      | 44,47      | 418,72                                    |
| 293,08                  | Сок фруктовый                  | 200             | 0,2                     | 0,26      | 22,6       | 93,54                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                | 31              | 2,36                    | 0,37      | 14,79      | 71,93                                     |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.         | 21              | 1,62                    | 0,17      | 10,29      | 49,17                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>742</b>      | <b>28</b>               | <b>26</b> | <b>99</b>  | <b>749</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |           |            |   |
| 487,22                  | Кекс "Столичный" с изюмом      | 100             | 7,86                    | 9,15      | 50,5       | 315,79                                    |
| 300,08                  | Чай б/с                        | 200             |                         |           |            | 0   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | <b>300</b>      | <b>8</b>                | <b>9</b>  | <b>51</b>  | <b>316</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | <b>36</b>               | <b>36</b> | <b>150</b> | <b>1065</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |           |            |   |
| 57,04                   | Салат из красной фасоли        | 70              | 4,28                    | 5,46      | 10,46      | 108,1                                     |
| 42,08                   | Рассольник ленинградский .     | 200             | 2,1                     | 3,19      | 13,36      | 90,55                                     |
| 255,17                  | Печень по-строгановски         | 110             | 11,71                   | 10,24     | 7,04       | 167,16                                    |
| 237,13                  | Каша гречневая (рассыпчатая)   | 155             | 5,85                    | 5,61      | 32,37      | 203,37                                    |
| 636,02                  | Компот из апельсинов           | 200             | 0,27                    | 0,06      | 15         | 61,62                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                | 25              | 1,9                     | 0,3       | 11,93      | 58,02                                     |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.         | 26              | 2                       | 0,21      | 12,74      | 60,85                                     |
| <b>778</b>              |                                | <b>786</b>      | <b>28</b>               | <b>25</b> | <b>103</b> | <b>750</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |           |            |   |
| 315,08                  | Булочка Российская             | 100             | 8,82                    | 8,16      | 13,52      | 162,8                                     |
| 34 618,21               | Печенье Овсяное                | 58              | 3,13                    | 4         | 23         | 140,52                                    |
| 1 232,13                | Напиток апельсиновый           | 200             | 0,2                     | 0,04      | 15         | 61,16                                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | <b>358</b>      | <b>12</b>               | <b>12</b> | <b>52</b>  | <b>364</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | <b>40</b>               | <b>37</b> | <b>154</b> | <b>1114</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|---|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж         | У          |   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7   |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 63,13                   | Салат из моркови припущенной         | 65              | 0,87                    | 5,48      | 10,11      | 93,24                                     |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с картофелем. | 200             | 1,47                    | 2,94      | 11,16      | 76,98                                     |
| 479,13                  | Сметана к I блюдам.                  | 10              | 0,26                    | 1,5       | 0,36       | 15,98                                     |
| 271,23                  | Митболы с соусом                     | 90              | 12,15                   | 7,02      | 11,78      | 158,9                                     |
| 239,08                  | Картофель отварной                   | 150/5           | 3,23                    | 9,27      | 26,13      | 200,87                                    |
| 293,08                  | Сок фруктовый                        | 200             | 0,2                     | 0,26      | 22,6       | 93,54                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный.                      | 25              | 1,9                     | 0,3       | 11,93      | 58,02                                     |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.               | 25              | 1,92                    | 0,19      | 12,25      | 58,39                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>770</b>      | <b>22</b>               | <b>27</b> | <b>106</b> | <b>756</b>                                |
| <b>Полдник</b>          |                                      |                 |                         |           |            |   |
| 462,12                  | Булочка с повидлом и помадкой        | 50              | 7,22                    | 7,74      | 18,44      | 172,3                                     |
| 112,16                  | Яблоко                               | 200             | 0,8                     |           | 22,6       | 93,6                                      |
| 300,08                  | Чай с сахаром                        | 200             |                         |           | 10,02      | 40,08                                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>450</b>      | <b>8</b>                | <b>8</b>  | <b>51</b>  | <b>306</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |                 | <b>30</b>               | <b>35</b> | <b>157</b> | <b>1062</b>                               |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У          |                                |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |            |                                |
| 1,2                     | Винегрет овощной                      | 80           | 1,39                 | 8,03      | 7,66       | 108,47                         |
| 45,07                   | Суп гороховый                         | 200          | 4,78                 | 1,6       | 15,2       | 94,32                          |
| 551,04                  | Гренки из пш. хлеба                   | 20           | 1,52                 | 0,12      | 8,8        | 42,36                          |
| 271,04                  | Котлета домашняя с соусом             | 100          | 8,96                 | 9,33      | 10,35      | 161,21                         |
| 86,21                   | Рис "Светофор" с морковью и кукурузой | 185          | 5,8                  | 8,85      | 35,04      | 243,01                         |
| 289,06                  | Напиток из шиповника                  | 200          | 0,88                 | 0,2       | 20,92      | 89                             |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                        | 27           | 2,05                 | 0,32      | 12,88      | 62,6                           |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.                | 25           | 1,93                 | 0,2       | 12,25      | 58,52                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>837</b>   | <b>27</b>            | <b>29</b> | <b>123</b> | <b>859</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |                                       |              |                      |           |            |                                |
| 428,07                  | Булочка школьная                      | 100          | 5,82                 | 2,9       | 40,63      | 211,9                          |
| 272,08                  | Варенец                               | 200          | 6                    | 5         | 8          | 101                            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       | <b>300</b>   | <b>12</b>            | <b>8</b>  | <b>49</b>  | <b>313</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>39</b>            | <b>37</b> | <b>172</b> | <b>1172</b>                    |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая 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      | 89,08                          |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой         | 200          | 2,03                 | 4,26      | 12,1       | 94,86                          |
| 545,02                  | Котлета рыбная из минтая с соусом | 100          | 11,74                | 11,28     | 8,13       | 181                            |
| 241,08                  | Картофельное пюре                 | 175          | 3,8                  | 6,56      | 30,38      | 195,76                         |
| 282,08                  | Компот из свежих яблок            | 200          | 0,14                 |           | 12,28      | 49,68                          |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                    | 23           | 1,75                 | 0,28      | 10,97      | 53,4                           |
| 109,13                  | Хлеб ржано- пшеничный.            | 22           | 2,08                 | 0,22      | 20,23      | 91,22                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>805</b>   | <b>24</b>            | <b>27</b> | <b>105</b> | <b>755</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |                                   |              |                      |           |            |                                |
| 324,2                   | Булочка с корицей                 | 50           | 7,25                 | 7,89      | 17,3       | 169,21                         |
| 112,16                  | Яблоко                            | 150          | 0,8                  |           | 11,16      | 47,84                          |
| 293,08                  | Сок фруктовый                     | 200          | 0,2                  | 0,26      | 22,6       | 93,54                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | <b>400</b>   | <b>8</b>             | <b>8</b>  | <b>51</b>  | <b>311</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |              | <b>32</b>            | <b>35</b> | <b>156</b> | <b>1066</b>                    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|
|                                   |                                |                 | Б                       | Ж           | У            |   |
| 1                                 | 2                              | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   |
| <b>Обед</b>                       |                                |                 |                         |             |              |   |
| 23,06                             | Салат из свеклы отварной       | 93              | 1,5                     | 5,75        | 9,55         | 95,95                                     |
| 56,05                             | Суп с домашней лапшой          | 200             | 1,68                    | 8           | 6,4          | 104,32                                    |
| 443,04                            | Плов из говядины               | 230             | 18,79                   | 14,96       | 44,85        | 389,2                                     |
| 293,08                            | Сок фруктовый                  | 200             | 0,2                     | 0,26        | 22,6         | 93,54                                     |
| 108,13                            | Хлеб пшеничный.                | 23              | 1,75                    | 0,28        | 10,97        | 53,4                                      |
| 109,13                            | Хлеб ржано- пшеничный.         | 22              | 1,69                    | 0,18        | 10,78        | 51,5                                      |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                | <b>768</b>      | <b>26</b>               | <b>29</b>   | <b>105</b>   | <b>788</b>                                |
| <b>Полдник</b>                    |                                |                 |                         |             |              |   |
| 579,22                            | Корж молочный                  | 100             | 6,7                     | 8,84        | 20,49        | 188,32                                    |
| 590,23                            | Печенье "Мария"                | 60              | 3,92                    | 3,42        | 10,02        | 86,54                                     |
| 116,1                             | Отвар шиповника с сахаром      | 200             | 0,88                    | 0,2         | 15,01        | 65,36                                     |
| <b>Итого за Полдник</b>           |                                | <b>360</b>      | <b>12</b>               | <b>12</b>   | <b>46</b>    | <b>340</b>                                |
| <b>Итого за день</b>              |                                |                 | <b>37</b>               | <b>42</b>   | <b>151</b>   | <b>1128</b>                               |
| <b>Итого за период</b>            |                                |                 | <b>417</b>              | <b>438</b>  | <b>1885</b>  | <b>13154</b>                              |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |                 | <b>34,8</b>             | <b>36,5</b> | <b>157,1</b> | <b>1096,2</b>                             |

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
М.П.