

Утверждаю:
Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
« _____ » _____ 2025г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 40»
« _____ » _____ 2025г.

Приказ 287 от 28.12.2024 г

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/бш1см

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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 444,04 | Плов из свинины | 200 | 14,04 | 15,3 | 33,58 | 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 | 17,63 | 15,66 | 78,84 | 560,1 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 68,22 | Салат из моркови "То-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 | 30,36 | 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 | 23,78 | 116,8 | 720,84 |
| Итого за день | | | 42,93 | 39,44 | 195,6 | 1280,94 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 377,03 | Бутерброд с сыром (батон) | 5/15/25 | 5,43 | 8,27 | 5,34 | | | | | 117,51 |
| 258,13 | Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая) | 197 | 5,7 | 5,65 | 23,45 | | | | | 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 | | | 17,98 | 18,15 | 81,25 | | | | | 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 | Макаронные отварные | 160 | 2,51 | 5,51 | 36,85 | | | | | 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 | | | 26,39 | 25,85 | 116,7 | | | | | 822,13 |
| Итого за день | | | 44,37 | 44 | 197,9 | | | | | 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 | 12,75 | 13,49 | 18,71 | 207,4 |
| 225,04 | Рис припущенный | 160 | 1,75 | 5,27 | 13,18 | 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 | 17,65 | 19,18 | 67,26 | 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 | 18,48 | 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 | 31,71 | 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 | 25,78 | 27,17 | 106,3 | 750,49 |
| Итого за день | | | 43,43 | 46,35 | 173,5 | 1222,54 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 380,08 | Бутерброд с маслом (батон) | 5/25 | 1,91 | 4,35 | 12,78 | | | | | 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 | 15,63 | 16,63 | 67,77 | | | | | 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 | 10,16 | 10,33 | 3,55 | | | | | 147,56 |
| 129,08 | Гороховое пюре | 180 | 4,21 | 6,21 | 28,19 | | | | | 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 | 26,39 | 27,83 | 105,7 | | | | | 751,06 |
| | Итого за день | | 42,02 | 44,46 | 173,5 | | | | | 1234,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: пятница

Неделя: 1

| № реч. | 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 | 13,18 | 12,61 | 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 | 18,35 | 16,16 | 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 | 15,31 | 11,44 | 11,42 | 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 | 25,05 | 110,8 | 822,17 |
| Итого за день | | | 44,45 | 41,21 | 194,2 | 1352,96 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: суббота

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 037,01 | Огурцы соленые | 30 | 0,84 | | 0,39 | 4,9 |
| 226,02 | Каша гречневая с филе куриным | 220 | 9,69 | 12,32 | 25,91 | 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 | 17,64 | 15,97 | 81,75 | 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 | 13,24 | 10,51 | 156,53 |
| 235,08 | Капуста тушеная | 150 | 2,27 | 4 | 26,67 | 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 | 25,57 | 27,25 | 105,7 | 708,66 |
| Итого за день | | | 43,21 | 43,22 | 187,4 | 1235,83 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 | 10,11 | 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 | 19,12 | 16,62 | 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 | 25,92 | 27,23 | 100,7 | 818,3 |
| Итого за день | | | 45,04 | 43,85 | 167,2 | 1290,35 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: вторник

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| 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 | 22,28 | | | | | 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 | | | 16,16 | 16,19 | 74,02 | | | | | 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 | 17,44 | | | | | 103 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом 80/30 | 110 | 12,8 | 15,46 | 15,88 | | | | | 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 | | | 26,33 | 26,29 | 113 | | | | | 784,1 |
| Итого за день | | | 42,49 | 42,48 | 187 | | | | | 1290,42 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: среда
Неделя: 2

| № реп. | 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 | 40,98 | 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 | 16,07 | 17,12 | 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 | 19,09 | 131,48 |
| 255,22 | Печень по-строгановски. | 90 | 10,7 | 13,24 | 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 | 27,39 | 116,8 | 821,5 |
| Итого за День | | | 42,47 | 44,51 | 184,1 | 1308,95 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | |
| 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 | 26,61 | 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 | 18,66 | 15,61 | 79,72 | 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 | 25,04 | 153,13 | | | |
| 298,12 | Голубцы ленивые | 220 | 17,43 | 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 | 26,78 | 24,78 | 102,1 | 737,13 | | | |
| | Итого за день | | 45,44 | 40,39 | 181,8 | 1264,33 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (январь 2025, 1 см)

Неделя: 2

День: пятница

| № 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 | Макароны отварные с маслом | 200 | 3,14 | 5,56 | 46,13 | 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 | 15,94 | 16,15 | 81,65 | 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 | 15,04 | 84,3 |
| 271,39 | Говядина тушеная с картофелем | 240 | 15,32 | 16,63 | 33,88 | 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 | 26,36 | 25,09 | 101,2 | 732,5 |
| Итого за день | | | 42,3 | 41,24 | 182,8 | 1254,7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 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 | 15,95 | 15,95 | 72,89 | | | | | 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 | 20,56 | | | | | 161,22 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом 80/30 | 110 | 12,8 | 14,46 | 15,88 | | | | | 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 | 26,39 | 27,43 | 113,2 | | | | | 790,43 |
| | Итого за день | | 42,34 | 43,38 | 186,1 | | | | | 1284,13 |

| | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-------|------------|
| Итого за период | | 520,5 | 514,5 | 2211 | 15403,12 |
| Среднее значение за период | | 43,37 | 42,88 | 184,3 | 1283,59333 |

Составил _____ ХусаиноваЕВ

