

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«    »      2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г



Ю.А. Абдрашмова

2025г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г**

**12-18 лет**

**Идентификационный номер 13/25/ш1см**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ 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>						
253,1	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	8,26	8,32	51,59	314,2
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
588,13	Вафли	34	2,35	9,08	21,15	175,7
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>734</b>	<b>17,21</b>	<b>20,3</b>	<b>138,62</b>	<b>795</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,9	6,66	10,81	111,1
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	180	5,17	3,83	28,66	169,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>22,02</b>	<b>22,87</b>	<b>96,45</b>	<b>691,3</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,04	6,07	44,93	290,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,44</b>	<b>6,07</b>	<b>76,43</b>	<b>422,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,67</b>	<b>49,24</b>	<b>311,5</b>	<b>1908,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	100	9,54	13,76	11,72	206,7
241,08	Картофельное пюре	220	4,68	8,89	34,16	235,3
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,78</b>	<b>23,13</b>	<b>90,58</b>	<b>643</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
45,08	Суп гороховый	250	5,97	4,04	20,68	142,9
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	180	5,14	12,59	45,54	315,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>854</b>	<b>24,91</b>	<b>34,27</b>	<b>129,94</b>	<b>942,7</b>
<b>Полдник</b>						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
634,04	Компот из вишни (замороженной)	200	0,24	0,06	18,3	75,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,74</b>	<b>3,66</b>	<b>79,55</b>	<b>394</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,43</b>	<b>61,06</b>	<b>300,07</b>	<b>1979,7</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

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>						
580,22	Гуляш из филе кур	120	14,73	15,83	5,4	223
689,08	Спагетти отварные	220	8,5	4,84	56,27	302,6
588,13	Вафли	34	2,35	9,08	21,15	175,7
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32,4	2,11	0,38	10,88	57,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>636,4</b>	<b>29,99</b>	<b>30,37</b>	<b>116,11</b>	<b>860,1</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,3
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	2,09	6,33	10,64	107,8
275,08	Котлеты по-хлыновски	60	10,5	13,65	4,5	181,5
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,3	1,72	0,31	8,84	47,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>836,3</b>	<b>22,3</b>	<b>41,16</b>	<b>93,39</b>	<b>833,7</b>
<b>Полдник</b>						
565,13	Булочка Дорожная	100	5,42	12,92	57,36	307,6
272,08	Йогурт	200	5,8	3,2	22	156
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,42</b>	<b>16,12</b>	<b>85,01</b>	<b>487</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,71</b>	<b>87,65</b>	<b>294,51</b>	<b>2180,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	120	12,21	17,29	14,42	259,4
92,04	Рагу из овощей	220	4,03	6,37	27,02	181,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>20,09</b>	<b>24,07</b>	<b>81,34</b>	<b>619,2</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	100	1,9	5,11	9,56	97,1
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28,2	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>838,2</b>	<b>34,99</b>	<b>23,51</b>	<b>107,92</b>	<b>794,3</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
280,08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,79</b>	<b>19,82</b>	<b>53,39</b>	<b>447,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,87</b>	<b>67,4</b>	<b>242,65</b>	<b>1860,6</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
444,04	Плов из свинины	270	18,95	29,54	61,55	599,2
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>628</b>	<b>29,18</b>	<b>34,54</b>	<b>141,3</b>	<b>1007,7</b>
<b>Обед</b>						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	100	1,08	9,99	7,27	123,3
42,13	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,99	16,7	113,2
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	4,52	5,18	103,6
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4
241,08	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>21,07</b>	<b>27,66</b>	<b>98,13</b>	<b>726,8</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	100	11,72	7,49	47,97	306,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,92</b>	<b>7,49</b>	<b>73,82</b>	<b>414,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,17</b>	<b>69,69</b>	<b>313,25</b>	<b>2149,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	270	19,66	9,21	27,84	272,8
037,04	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,5
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>27,99</b>	<b>12,93</b>	<b>94,19</b>	<b>606</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	20,4	20,4	5,85	292,5
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	14,04	57
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>33,41</b>	<b>39,29</b>	<b>79,17</b>	<b>799,1</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>11,6</b>	<b>13,71</b>	<b>473,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76</b>	<b>63,82</b>	<b>187,07</b>	<b>1878,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ 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>						
27,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250	11,04	9,36	67,9	400
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>758</b>	<b>22,64</b>	<b>16,86</b>	<b>163,05</b>	<b>896,4</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	10,24	137,5
108,05	Суп картофельный с клецками	250	2,34	3,27	16,7	105,6
523,22	Бифштекс по домашнему	100	13,74	17,83	11,83	259,9
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>40,84</b>	<b>36,74</b>	<b>121,72</b>	<b>980,2</b>
<b>Полдник</b>						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	3,26	47,89	247,8
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,39</b>	<b>3,37</b>	<b>63,56</b>	<b>329</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,87</b>	<b>56,97</b>	<b>348,33</b>	<b>2205,6</b>



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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ 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>						
259,07	Жаркое по-домашнему	270	16,02	12,04	32,42	313,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,1</b>	<b>14,02</b>	<b>107,68</b>	<b>660,4</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	100	1,9	5,11	9,56	97,1
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	40	1,27	3,54	8,79	72,1
227,11	Макароны отварные с маслом	180	4,2	4,56	42	225,8
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,47	0,06	18,09	88,8
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>838</b>	<b>19,04</b>	<b>23</b>	<b>110,24</b>	<b>745,4</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>19,82</b>	<b>55,33</b>	<b>453,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,6</b>	<b>56,84</b>	<b>273,25</b>	<b>1859,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
542,22	Митболы	120	17,98	11,84	9,62	217,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
510,04	Каша гречневая	200	5,75	4,25	31,84	188,6
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>30,24</b>	<b>19,1</b>	<b>121,25</b>	<b>777,8</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
255,22	Печень по-строгановски.	100	15,03	11,41	7,17	191,8
241,08	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,35	72,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>871</b>	<b>28,02</b>	<b>27,22</b>	<b>103,82</b>	<b>803</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,04	6,07	44,93	290,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,36</b>	<b>6,14</b>	<b>65,14</b>	<b>390,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,62</b>	<b>52,46</b>	<b>290,21</b>	<b>1971,5</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ 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>						
545,02	Котлета рыбная из минтая ) с соусом	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	220	6,29	15,28	43,15	339,7
588,13	Вафли	34	2,35	9,08	21,15	175,7
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>23,94</b>	<b>33,87</b>	<b>113,87</b>	<b>866,7</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
595,22	Наггетсы куриные	110	11,96	7,04	17,38	190,5
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,85	4,5	38,47	217,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,81</b>	<b>28,79</b>	<b>132,11</b>	<b>895,5</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>11,6</b>	<b>13,71</b>	<b>473,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,35</b>	<b>74,26</b>	<b>259,69</b>	<b>2235,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
204,04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	120	13,74	8,76	9,94	171
227,11	Макароны отварные с маслом	220	5,13	5,57	51,33	276
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>25,24</b>	<b>18,03</b>	<b>118,78</b>	<b>736,7</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами	250	2,49	2,28	16,8	105,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем	280	30,24	22,4	32,54	452,7
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>35,85</b>	<b>35,14</b>	<b>81,28</b>	<b>795,3</b>
<b>Полдник</b>						
4,01	Плюшка Оренбургская	100	9,43	11,38	59,97	381,4
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
4 596,0	Фруктовая нарезка (апельс)	50	0,32	0,07	0,01	15,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,62</b>	<b>14,55</b>	<b>84,78</b>	<b>541,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,71</b>	<b>67,72</b>	<b>284,84</b>	<b>2073,6</b>

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025

№ 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>						
214,08	Рагу из птицы	270	14,35	8,03	28,11	242,1
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	65,34	4,94	0,52	32,18	152,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640,34</b>	<b>25,14</b>	<b>10,66</b>	<b>130,44</b>	<b>721,7</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	100	1,72	6,08	9,19	124,2
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
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.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>858</b>	<b>21,58</b>	<b>31,11</b>	<b>103,89</b>	<b>798,1</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2		5,65	23,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>19,82</b>	<b>55,33</b>	<b>453,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,18</b>	<b>61,59</b>	<b>289,66</b>	<b>1973,3</b>

Итого за период		783,18	768,7	8395,03	24275,4
Среднее значение за период		55,9	54,9	242,5	1734
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак		21	18,4	101,2	656,5
Завтрак2					
Обед		23,6	26,5	89,9	700,4
Полдник		11,3	10	51,4	377,1
Ужин					
Ужин2					

Составил



Москалева Т.Н.

Утвердил

М.П.