

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
генеральный директор
Д.А. Затонский
«» 2022 г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «Лицей № 1»
Л.Г. Марчу
«» 2022 г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период, с 12.09.22 г. по 28.02.23 г.**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 138/22/ш1с

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3	0,03	0,16	0,03	0,37	103,8	67	7,1	0,3
139,08	Яйцо (вареное)	40	5,08	4,44	0,24	61,2	0,03		0,12	0,24	2,8	6	4,8	1
109,08	Каша молочная Геркулес (жидкая)	200	5,5	7,48	23,54	153,4	0,47	1,06	0,04	0,56	144,26	162,4	41,62	0,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	18,53	94	0,17	14,34	0,02	0,2	125,7	90	15,2	0,15

108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,19	72,9	0,03			0,34	6,2	20,15	4,34	0,34
Итого за Завтрак		559	21,98	22,2	90,71	610,3	0,87	15,56	2,53	1,71	391,75	375,71	81,18	3,28
Обед														
1,08	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4	0,04	5,89		0,1	19,41	27,73	18,95	0,53
135,04	Суп из овощей	200	1,66	2,96	10,9	76,9	0,35	19,4	0,5	0,16	31,12	42,88	33,15	0,67
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	8,92	125,7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и	150	4,28	10,42	32,07	239,2	0,07	3,63		0,31	23,02	85,39	34,88	0,78
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	18,96	25,77	106,63	735	1,01	30,05	1,22	1,13	125,52	316,93	131,19	5,02
Итого за день			40,94	47,97	197,34	1345,3	1,88	45,61	3,75	2,84	517,27	692,64	212,37	8,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
217,01	Фрикадельки из кур.с соусом	120	12,23	5,25	11,5	142,4	0,21		0,07	0,23	22,86	162,21	21,27	2,33
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	8,25	3,84	55,46	289,4	0,5		0,02	11,23	23,32	67,57	12,58	1,27

294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,66	79,9	0,04			0,37	6,8	22,1	4,76	0,37
Итого за Завтрак		519	23,11	9,37	98,77	572,5	0,75	2,81	0,59	11,86	77,44	266,95	47,28	4,91
Обед														
115,13	Икра кабачковая (пром)	60	0,96	3,78	0,01	54,5	0,03	9	24	1,5	16,5	19,44	12,36	0,54
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,32	12,1	98,1	0,07	19,6	0,72	0,12	33,41	47,92	28,19	0,7
259,07	Жаркое по-домашнему	200	13,05	11,74	26,75	274,5	0,37	27,91		0,54	35,78	157,53	90,06	2,2
702,03	Напиток из варенья клубничного	180			10,8	43,2		0,08			8,81	0,01	1,92	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		680	18,57	20,14	69,42	562,2	0,53	56,6	24,72	2,38	103,58	237,9	142,63	4,19
Итого за день			41,68	29,51	168,19	1134,7	1,28	59,41	25,31	14,24	181,02	504,85	189,91	9,1

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,06	Котлета домашняя с соусом	90	9,38	9,91	13,01	179	0,04	1,24	0,01	0,18	11,65	14,8	6,9	0,49
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,33	196,8	0,65		0,02	0,58	23,4	208,81	140,4	4,7
589,02	Пряник	40	0,95	0,84	15,79	74,5								
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87

108,13	Хлеб пшеничный.	43	3,27	0,34	21,07	101,1	0,05			0,47	8,6	27,95	6,02	0,47
Итого за Завтрак		523	19,26	16,52	96,2	611,4	0,74	1,34	0,53	1,23	57,9	259,8	159,72	6,53
Обед														
23,13	Салат из свеклы отварной.	60	0,97		5,16	24,5	0,01	5,7		0,06	21,09	24,51	12,54	0,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,34	2,34	13,18	105,7	0,3	13,2	0,02	0,17	25,5	45,61	42,18	0,84
209,08	Биточек припущенный из птицы с соусом сметанным	90	7,69	2,51	8,1	86	0,04		0,03	0,12	12,47	104,32	13,31	1,41
83,21	Морковь запечённая с картофелем	150	2,88	15,15	25,31	249,1	0,16	24,6		0,43	36,08	94,65	84,22	1,44
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	17,38	20,36	86,52	663,6	0,59	45,02	0,05	2,12	153,82	317,02	187,04	5,93
Итого за день			36,64	36,88	182,72	1275	1,33	46,36	0,58	3,35	211,72	576,82	346,76	12,46

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	6,99	7,28	87,5	0,02	42,04	2,1	0,07	41,56	23,28	11,7	0,49
192,22	Плов из филе птицы	200	10	11,56	44,26	321,1	0,1	2,7	0,02	0,3	31,92	102,52	47,51	1,46
590,13	Печенье сахарное	34	1,5	1,9	15,6	77	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
300,08	Чай с вареньем клубничным.	200			16,2	56,8		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,19	72,9	0,03			0,34	6,2	20,15	4,34	0,34

Итого за Завтрак		535	15,12	20,7	98,53	615,3	0,18	44,84	6,36	1,9	103,69	184,79	76,75	3,85
Обед														
9,08	Салат из моркови свежей	60	0,68	6,05	0,01	82,1	0,03	2,64		2,85	14,33	29,16	20,06	0,38
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,01	15,4	97,1	0,37	13,4	0,02	0,23	27,26	59,28	43,65	0,82
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
260,07	Гуляш из свинины	90	13,48	9,26	3,38	163,1	0,28	2,12		0,3	13,95	94,99	16,33	1,12
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,83	43,33	285,9	1,03		1,52	0,4	80,4	171,58	68,02	5,3
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,9		27,02	111,7	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	37,16	24,95	109,26	847,8	1,79	18,43	2,21	4,15	178,12	392,21	175,26	8,89
Итого за день			52,28	45,65	207,79	1463,1	1,97	63,27	8,57	6,05	281,81	577	252,01	12,74

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
104,21	Паста с куриным филе, свежим	215	15,52	14,3	47,47	380,4	0,36	6,75	0,06	8,74	118,95	117,5	28,62	1,89
589,02	Пряник	40	0,95	0,84	15,79	74,5								
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82

108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	26,95	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
Итого за Завтрак		510	20,65	15,58	90,21	584,2	0,42	6,85	0,56	9,35	144,08	161,49	42,76	3,32
Обед														
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6	0,03	4,56	0,01	0,14	21,6	30,55	16,36	0,57
101,07	Суп картофельный с рисом.	200	2,1	1,6	19,24	99,7	0,22	13,2	0,01	0,19	24,38	57,42	44,87	0,79
269,07	Котлеты особые	90	10,6	9,19	9	161	0,24	1,28	0,01	1,41	14,67	98,81	15,22	1,42
14,2	Картофель запеченый	150	3,82	7,19	37,63	230,4	0,23	38,2		0,38	24,62	111,91	111,11	1,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4	0,01	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,82
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	20,41	22,08	110,41	722	0,79	60,98	0,04	2,41	108,03	315,57	202,56	6,07
Итого за день			41,06	37,66	200,62	1306,2	1,21	67,83	0,6	11,76	252,11	477,06	245,32	9,39

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,12	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,58	12,7	62,2	0,02	0,05		0,34	5,2	13,9	3,3	0,37
144,08	Запеканка рисовая с творогом.	200	11,6	4,11	44,53	261,5	0,41	65,61	0,07	0,43	80,75	164,63	38,17	1,11
481,13	Молоко сгущенное	25	1,8	2,13	14	82,3	0,02	0,25	0,01	0,01	76,75	54,75	8,5	0,05
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9

108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,35	21,56	103,4	0,05			0,48	8,8	28,6	6,16	0,48
Итого за Завтрак		529	20,19	8,52	109,19	596,8	0,52	66,51	0,59	1,36	243,54	315,12	69,06	2,91
Обед														
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86	0,04	3,09		0,25	24,15	35,49	23,92	0,51
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем .	200	1,53	2,94	8,54	66,7	0,34	30,51	1,22	0,16	39,47	38,86	27,32	0,66
161,08	Котлета из минтая	90	13,37	3,01	8,22	113,7	0,08		0,01	1,08	13,74	13,56	44,69	0,96
221,08	Каша пшеничная (рассыпчатая)	150	7,51	4,27	41,63	235	0,47		5,91	3,56	25,46	148,95	30,86	1,22
280,08	Компот из кураги и изюма	200	0,81	0,09	15,01	109,6	0,03	0,4		0,55	33,39	27,5	16,72	0,67
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	26,48	15,67	102,49	702,9	1,02	34,01	7,14	5,82	145,29	277,36	153,61	4,73
Итого за день			46,67	24,19	211,68	1299,7	1,54	100,52	7,73	7,18	388,83	592,48	222,67	7,64

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,73	7,29	37,57	246,8	0,55	1	0,04	0,35	137,37	184,6	48,16	1,22
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142	0,03	1	0,11	0,21	129,19	109,65	27,85	0,82
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,23	63,5	0,03			0,3	5,4	17,55	3,78	0,3

Итого за Завтрак		632	14,21	10,46	98,2	545,9	0,67	22	0,15	1,26	303,96	333,8	97,79	6,74
Обед														
23,13	Салат из свеклы отварной.	60	0,97		5,16	24,5	0,01	5,7		0,06	21,09	24,51	12,54	0,8
41,08	Рассольник домашний	200	2,09	2,97	14,2	91,9	0,37	23,4	0,5	0,2	33,14	53,42	45,01	0,87
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
271,07	Шницель домашний с соусом	90	8,36	11,56	10,04	177,8	0,17	1,77	0,01	0,15	10,52	12,64	5,65	0,36
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5	8,97	27,74	211,7	0,26	2,14		0,52	29,7	185,63	122,13	4,04
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	19,6	25,42	106,5	733,7	0,89	33,28	1,18	1,3	137,76	313,4	212,78	7,34
Итого за день			33,81	35,88	204,7	1279,6	1,56	55,28	1,33	2,56	441,72	647,2	310,57	14,08

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111,13	Батон нарезной	30	2,28	0,91	0,02	70,5	0,03			0,99	6		4,2	0,27
34 564,01	Повидло (порц)	30	0,06	0,06	17,64	67,5		0,15			4,2	2,7	2,1	0,39
259,07	Жаркое по-домашнему	200	13,05	11,74	26,75	274,5	0,37	27,91		0,54	35,78	157,53	90,06	2,2
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9

108,13	Хлеб пшеничный.	48	3,65	0,38	23,52	112,8	0,05			0,53	9,6	31,2	6,72	0,53
Итого за Завтрак		513	19,09	13,1	83,08	586,1	0,45	30,16	0,5	2,07	71,83	200,77	110,08	4,29
Обед														
115,13	Икра кабачковая (пром)	60	0,96	3,78	0,01	54,5	0,03	9	24	1,5	16,5	19,44	12,36	0,54
45,07	Суп гороховый	200	4,78	3,21	18,66	122,6	0,48	9,38	0,34	0,22	36,63	71,51	43,69	1,67
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,19	11,58	55,5	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
192,22	Плов из филе птицы	200	10	11,56	44,26	321,1	0,1	2,7	0,02	0,3	31,92	102,52	47,51	1,46
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			30,97	123,9					9,68		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		715	20	19,04	125,24	769,5	0,7	21,09	24,36	2,5	108,54	221,83	119,08	4,67
Итого за день			39,09	32,14	208,32	1355,6	1,15	51,25	24,86	4,57	180,37	422,6	229,16	8,96

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,03	Гуляш из филе кур	100	10,27	6,98	3,68	118,6	0,06	3,26	0,03	0,05	22,63	11,34	17,44	1,01
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	10,31	4,8	69,32	361,7	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
300,08	Чай с вареньем клубничным.	200			16,2	56,8		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85

108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,19	72,9	0,03			0,34	6,2	20,15	4,34	0,34
Итого за Завтрак		531	22,94	12,03	104,39	610	0,72	3,36	0,56	14,43	72,13	124,2	43,9	3,79
Обед														
1,08	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4	0,04	5,89		0,1	19,41	27,73	18,95	0,53
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,02	2,21	15,51	90,1	0,09	11,47		0,19	23,98	57,69	48,03	1,02
271,06	Котлета домашняя с соусом	100	10,42	11,01	14,46	198,9	0,04	1,38	0,01	0,2	12,94	16,44	7,67	0,54
235,08	Капуста тушеная	150	3,53	6,79	16,77	142,4	0,06	98,1	4,73	0,24	89,27	63,9	32,82	1,27
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	20,51	26,39	87,25	711,1	0,31	117,65	4,74	2,05	196,07	207,96	140,59	4,76
Итого за день			43,45	38,42	191,64	1321,1	1,03	121,01	5,3	16,48	268,2	332,16	184,49	8,55

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
63,13	Салат из моркови припущенной	80	1,07	6,75	12,44	114,7	0,05	4,12		0,33	32,2	47,32	31,89	0,68
132,08	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,27	19,99	3	253	0,72	0,43	0,38	0,81	71,97	59,46	20,47	2,97
590,13	Печенье Галеты	30	0,46	0,1	4	20,7								
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9

108,13	Хлеб пшеничный.	41	3,12	0,33	20,09	96,4	0,05			0,45	8,2	26,65	5,74	0,45
Итого за Завтрак		506	21,37	28,42	51,93	551,5	0,84	5,15	0,89	1,69	184,41	186,67	71,03	5
Обед														
4,08	Салат из белокочанной капусты с	60	0,98	6	6,14	82,5	0,02	30,57	1,51	0,07	32,63	20,28	10,78	0,41
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	13,18	105,7	0,3	13,2	0,02	0,17	25,5	45,61	42,18	0,84
269,07	Котлеты особые	90	10,6	9,19	9	161	0,24	1,28	0,01	1,41	14,67	98,81	15,22	1,42
86,21	Рис "Светофор" с морковью и	150	4,71	10,49	36,9	260,4	0,09	2,17		0,53	28,11	132,7	53,99	0,85
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		740	21,67	28,44	99,99	814,3	0,74	47,23	1,54	2,4	135,43	336,2	142,7	4,88
Итого за день			43,04	56,86	151,92	1365,8	1,58	52,38	2,43	4,09	319,84	522,87	213,73	9,88

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,08	Биточек припущенный из птицы с	90	7,69	2,51	8,1	86	0,04		0,03	0,12	12,47	104,32	13,31	1,41
14,2	Картофель запеченый	200	5,09	9,58	50,17	307,2	0,31	50,93		0,51	32,83	149,21	148,15	2,35
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87

108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,19	72,9	0,03			0,34	6,2	20,15	4,34	0,34
Итого за Завтрак		521	15,14	12,34	88,46	526,1	0,38	51,74	0,53	0,99	73,96	287,65	173,87	5,01
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	60	1,15	5,03	6,3	75	0,02	5,59		0,07	23,28	24,47	11,03	0,83
101,17	Суп картофельный с пшеном	200	1,92	2,18	15,91	91	0,1	13,2		0,17	25,83	54,66	44,22	0,83
210,03	Гуляш из филе кур	50/50	10,27	6,98	3,68	118,6	0,06	3,26	0,03	0,05	22,63	11,34	17,44	1,01
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	7,73	3,6	51,99	271,3	0,47		0,02	10,53	21,86	63,35	11,79	1,19
702,03	Напиток из варенья клубничного	200			12	48		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		750	23,53	18,09	109,64	695,8	0,71	22,15	0,05	11,04	112,47	166,83	96,71	4,61
Итого за день			38,67	30,43	198,1	1221,9	1,09	73,89	0,58	12,03	186,43	454,48	270,58	9,62

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 октябрь 2022 (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260,07	Гуляш из свинины	90	13,48	9,26	3,38	163,1	0,28	2,12		0,3	13,95	94,99	16,33	1,12
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5	8,97	27,74	211,7	0,26	2,14		0,52	29,7	185,63	122,13	4,04
590,13	Печенье сахарное	34	1,5	1,9	15,6	77	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,7	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		504	22,26	20,37	61,42	522,3	0,6	4,36	4,24	2,34	73,64	338,96	155,9	7,02
Обед														
63,13	Салат из моркови (припущ)..	60	0,8	5,06	9,33	86	0,04	3,09		0,25	24,15	35,49	23,92	0,51
63,08	Щи из свежей капусты с	200	1,53	2,94	8,54	66,7	0,34	30,51	1,22	0,16	39,47	38,86	27,32	0,66
217,01	Фрикадельки из кур.	90	11,73	4,1	9,28	121,1	0,21		0,07	0,23	22,86	162,21	21,27	2,33
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3		0,71		0,02	8,21	5,73	1,67	0,04
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,54	37,8	238,7	0,07	2,15		0,6	38,9	173,43	28,96	1,15
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			30,97	123,9					9,68		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	0,94	0,14	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		770	21,93	21,09	117,9	749,6	0,72	36,47	1,29	1,48	152,35	428,72	115,35	5,43
Итого за день			44,19	41,46	179,32	1271,9	1,32	40,83	5,53	3,82	225,99	767,68	271,25	12,45
Итого за период			501,52	457,05	2302,34	15639,9	16,94	777,64	86,57	88,97	3455,31	6567,84	2948,82	123,17
Среднее значение за период			41,8	38,1	191,9	1303,3	1,4	64,8	7,2	7,4	287,9	547,3	245,7	10,3

Составил _____ Филатова ОА

М.П.

Утвердил _____