

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

генеральный директор  
А.А. Затонский  
« \_\_\_\_\_ 2021 г.

Согласовано:

Директор  
МОАУ «СОШ № 15»

Т.П. Тюнина

« \_\_\_\_\_ 2021 г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-ти дневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга на 2021-2022 учебный год  
осенне- зимний период с 01.09.2021 г. по 28.02.2022 г.  
7-11 лет  
1 -я смена**

*Идентификационный номер 37/21-22/ш.1с.*

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	10/15	1,59	4,23	10,71	80,1	0,37		0,02	0,69	5,2	0,95	2,95	0,19
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,4	0,52	1,07	0,04	0,72	153,58	196,51	54,81	1,26
959,08	Какао с молоком	200	4,82	5,08	21,96	149,6	0,05	1,4	0,15	0,29	173,42	152,2	36,6	1,07
112,13	Банан	225	3,38	1,13	47,25	216	0,09	22,5		0,9	18	63	94,5	1,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>16,12</b>	<b>19,34</b>	<b>105,41</b>	<b>653,1</b>	<b>1,03</b>	<b>24,97</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>350,2</b>	<b>412,66</b>	<b>188,86</b>	<b>3,87</b>
<b>Обед</b>														
23,08	Салат из свеклы	60	0,85	3,05	5,7	45,2	0,01	5,7		1,38	24,77	25,32	12,76	0,83
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122	0,28	16,5	0,01	0,24	30,48	71,78	56,09	0,99
269,07	Котлеты особые	90	10,64	8,89	11,97	169,8	0,07	0,56	0,06	1,97	14,6	91,35	16,17	1,6
219,08	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,78	7,13	39,45	256,8	0,77		0,03	0,59	25,52	208,02	139,55	4,68
280,08	Компот из кураги.	200	0,33		22,66	92	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,95</b>	<b>24,77</b>	<b>117,13</b>	<b>788,1</b>	<b>1,23</b>	<b>23,57</b>	<b>0,1</b>	<b>5,91</b>	<b>150,51</b>	<b>481,42</b>	<b>262,84</b>	<b>10,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,07</b>	<b>44,11</b>	<b>222,54</b>	<b>1441,2</b>	<b>2,26</b>	<b>48,54</b>	<b>0,31</b>	<b>8,51</b>	<b>500,71</b>	<b>894,08</b>	<b>451,7</b>	<b>13,92</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,08	Бутерброд с повидлом	10/15/20	1,27	4	20	123,6	0,37	0,1	0,02	0,52	7	2,75	3,65	0,41
ТТК	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	12	17,17	42,72	360,5	0,35	1,15	0,07	10,79	182,67	224,67	47,27	1,24
945,08	Чай с молоком	200	1,6	1,61	17,36	86	0,02	0,6	0,51	0,1	69,75	53,24	12,4	0,92
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,5	82,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,53</b>	<b>23,06</b>	<b>97,58</b>	<b>652,4</b>	<b>0,78</b>	<b>1,85</b>	<b>0,6</b>	<b>11,8</b>	<b>266,42</b>	<b>303,41</b>	<b>68,22</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>														
816,08	Салат из свежей капусты и кукурузы	60	1,26	5,08	6,37	76	0,05	25,2	1,26	1,82	24,71	58,69	22,45	0,34
45,08	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,8	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки (из пш. хлеба) 15 г	15	1,8	0,19	11,81	55	0,03			0,78	4,73		3,31	0,21
391,04	Шницель рыбный натуральный	100/5	15,27	15	5,45	215,2	0,45	2,4	0,03	5,48	18,15	17,13	55,99	1,21
ТТК	Морковь запеченная с картофелем	150	4,24	6,63	33,98	212,6	0,27	45		3,75	33,54	132,9	131,16	2,11
282,08	Компот из свежих яблок.	200	0,16		14,99	60,6	0,01	4,09		0,08	14,55	4,41	5,33	0,94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>26,72</b>	<b>31,09</b>	<b>94,56</b>	<b>761,7</b>	<b>1,46</b>	<b>88,43</b>	<b>1,71</b>	<b>12,53</b>	<b>150,22</b>	<b>342,02</b>	<b>284,6</b>	<b>7,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,25</b>	<b>54,15</b>	<b>192,14</b>	<b>1414,1</b>	<b>2,24</b>	<b>90,28</b>	<b>2,31</b>	<b>24,33</b>	<b>416,64</b>	<b>645,43</b>	<b>352,82</b>	<b>10,84</b>

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

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34 565	Бутерброд с сыром	20/10	3,86	3,21	10,67	83,3	0,03	0,16	0,03	0,69	104	54	7,3	0,24
406,13	Плов из филе птицы	200	16	15,9	37,9	359	0,12	4,71	0,03	4,27	34,39	97,61	50,07	1,74
34 618	Печенье Овсяное	53	2,86	10,07	30	224,7	0,13		2,12		8,22	27,56	7,42	0,57
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,1	0,01	15,27	61,6		2,9	0,5	0,01	17,05	9,78	7,24	0,91
108,13	Хлеб пшеничный	13	0,99	0,1	6,5	30,6	0,01			0,14	2,6	8,45	1,82	0,14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>23,81</b>	<b>29,29</b>	<b>100,34</b>	<b>759,2</b>	<b>0,29</b>	<b>7,77</b>	<b>2,68</b>	<b>5,11</b>	<b>166,26</b>	<b>197,4</b>	<b>73,85</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
25,04	Салат "Степной"	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,6	5,16	10,51	95,1	0,41	23,56	0,62	0,21	51,25	52,64	33,68	1,2
189,08	Биточки из говядины	90	17,09	16,28	15,61	276,2	0,09	0,9		3,69	26,11	160,02	25,03	2,62
ТТК	Картофель "Золотистый", запечённый под сметанно-яичной заливкой под сырной корочкой	150	21,25	24,1	2,68	317,6	0,11	4,17	50,08	2,41	207,84	150,02	31,27	1,93
293,08	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	72	0,04	8	10		40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>47,65</b>	<b>52,36</b>	<b>60,13</b>	<b>945,4</b>	<b>0,77</b>	<b>41,44</b>	<b>60,97</b>	<b>9,7</b>	<b>350,95</b>	<b>466,43</b>	<b>152,83</b>	<b>7,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,46</b>	<b>81,65</b>	<b>160,47</b>	<b>1704,6</b>	<b>1,06</b>	<b>49,21</b>	<b>63,65</b>	<b>14,81</b>	<b>517,21</b>	<b>663,83</b>	<b>226,68</b>	<b>11,55</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
246,08	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,84	9,2	0,02	10		0,28	5,6	10,4	8	0,36
132,01	Омлет натуральный с маслом	200/10	9,29	20,53	3,29	235,6	1,26	0,58	375,08	1,1	169,2	345,65	27,36	3,95
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
300,08	Чай с сахаром.	200	0,03	0,02	15,06	56,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,56</b>	<b>21,03</b>	<b>45,19</b>	<b>419</b>	<b>1,34</b>	<b>10,68</b>	<b>375,58</b>	<b>1,93</b>	<b>199,05</b>	<b>396,79</b>	<b>48,76</b>	<b>5,73</b>
<b>Обед</b>														
1,08	Винегрет овощной (без лука)	60	0,76	6,08	4,99	77,6	0,04	6,21		2,75	14,72	27,02	18,88	0,52
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,46	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,03
23,21	Биточек рубленый из минтая, запечённый под сырной корочкой ТТК	90	9,41	2,27	5,88	79,5	0,05		9	1,57	11,35	8,29	31,28	0,65
92,08	Рагу из овощей	150	6,53	13,2	31,83	270,3	0,36	110,81	4,23	5,48	110,83	150,43	99,49	2,42
283,08	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56		27,89	113,8	0,02	0,28	0,83	0,18	27,6	22,5	19,65	0,67
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,84</b>	<b>33,35</b>	<b>123,82</b>	<b>793,1</b>	<b>1,01</b>	<b>134,06</b>	<b>14,08</b>	<b>10,9</b>	<b>212,33</b>	<b>338,09</b>	<b>239,11</b>	<b>6,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,4</b>	<b>54,38</b>	<b>169,01</b>	<b>1212,1</b>	<b>2,35</b>	<b>144,74</b>	<b>389,66</b>	<b>12,83</b>	<b>411,38</b>	<b>734,88</b>	<b>287,87</b>	<b>12,28</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,59	4,21	10,71	80	0,37		0,02	0,37	5	13,95	2,75	0,25
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	11,09	10,16	8,39	168,7	0,16	1,38	0,01	1,72	19,28	112,03	15,42	1,63
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,2	160,5	0,63	25,84	0,03	0,34	50,58	98,62	78,24	1,25
294,08	Чай с лимоном	180/5	0,08	0,02	13,7	52,7		2,09	0,45	0,01	14,83	8,52	6,36	0,81
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	18,23	20,69	71	532,4	1,19	29,31	0,51	2,77	95,69	252,62	106,97	4,27
<b>Обед</b>														
9,08	Салат из моркови св	60	0,68	6,05	6,23	82,1	0,03	2,64		2,85	14,33	29,16	20,06	0,38
43,08	Свекольник	250	2,27	3,76	17,61	111,1	0,43	17,22	0,02	0,23	44,62	66,29	47,23	1,49
гТК	Котлета мясная из трёх видов мяса запечённая с помидором	105	12,13	19,61	18,41	299,9	0,08	1	2,9	2,6	18,26	96,29	16,44	1,61
ТТК	Гречка рассыпчатая с кукурузой консервированной	150	7,9	5,16	35,39	220	0,41	1,2	0,02	0,58	30,19	153,34	26,5	0,96
280,08	Компот из кураги.	190	0,31		21,53	87,4	0,02	0,76		1,05	39,32	27,74	21,87	0,66
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	26,84	35,08	120,02	902,8	1,05	22,83	2,94	7,94	160,47	428,57	147,35	6,36
<b>Итого за день</b>			45,07	55,77	191,02	1435,2	2,24	52,14	3,45	10,71	256,16	681,19	254,32	10,63

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
11,02	Бутерброд с сыром	60	7,18	7,57	19,6	165,7	0,05	0,16	0,02	1,21	108,97	83,92	13,34	0,72
144,08	Запеканка рисовая с творогом.	210	12,03	9,4	54,16	345,3	0,41	65,61	25,04	0,43	85,55	182,32	38,17	1,11
481,13	Молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11,1	65,6	0,02	0,2	0,01	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,79	3,19	19,71	118,7	0,08	6,34	0,02	0,2	125,7	90	15,2	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,44</b>	<b>21,86</b>	<b>104,57</b>	<b>695,3</b>	<b>0,56</b>	<b>72,31</b>	<b>25,09</b>	<b>1,85</b>	<b>381,62</b>	<b>400,04</b>	<b>73,51</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>														
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,65	6,15	3,8	73,8	0,02	20,79	0,92	2,72	20,87	12,7	7,22	0,73
47,08	Суп картофельный с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124	0,38	16,5	0,02	1,71	31,88	65,71	52,72	1,05
255,17	Печень по-строгановски	100	11,5	8,7	2,1	147	0,14	1,05	0,01	3,59	18,21	16,73	45,7	0,75
428,13	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	0,22	37,4		6,71	26,06	110,25	108,9	1,74
293,08	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	72	0,04	8	10		40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>24,13</b>	<b>32,66</b>	<b>77,11</b>	<b>753,1</b>	<b>0,88</b>	<b>83,75</b>	<b>10,95</b>	<b>15,36</b>	<b>150,77</b>	<b>297,14</b>	<b>249,79</b>	<b>5,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,57</b>	<b>54,52</b>	<b>181,68</b>	<b>1448,4</b>	<b>1,44</b>	<b>156,06</b>	<b>36,04</b>	<b>17,21</b>	<b>532,39</b>	<b>697,18</b>	<b>323,3</b>	<b>7,95</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,21	10,71	80	0,37		0,02	0,37	5	13,95	2,75	0,25
253,03	Каша молочная рисовая (вязкая)	200/10	6,17	7,59	43,08	264	0,42	1,1	0,04	0,42	141,49	167	38,42	0,6
112,13	Яблоко	189	0,76	0,76	18,52	88,8	0,06	18,9		0,38	30,24	20,79	17,01	4,16
300,08	Чай с вареньем клубничным	200	0,03	0,02	10,07	38		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>624</b>	<b>8,55</b>	<b>12,58</b>	<b>82,38</b>	<b>470,8</b>	<b>0,85</b>	<b>20,1</b>	<b>0,56</b>	<b>1,17</b>	<b>190,88</b>	<b>209,98</b>	<b>64,58</b>	<b>5,86</b>
<b>Обед</b>														
25,04	Салат "Степной"	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,83	10,28	91,5	0,42	38,14	1,52	0,2	49,34	48,57	34,15	0,83
202,08	Тефтели из говядины с рисом 60/30	90	7,85	11,6	8,09	168,1	0,37	2,57	0,02	0,23	18,84	97,29	14,91	1,29
227,08	Макароны отварные с маслом	180	6,62	6,35	51,84	253,2	0,56		0,02	10,84	21,82	65,18	12,11	1,21
280,08	Компот из кураги.	200	0,33		22,66	92	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>22,34</b>	<b>29,4</b>	<b>118,4</b>	<b>789,3</b>	<b>1,49</b>	<b>46,32</b>	<b>1,83</b>	<b>15,76</b>	<b>157,14</b>	<b>307,99</b>	<b>127,04</b>	<b>5,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,89</b>	<b>41,98</b>	<b>200,78</b>	<b>1260,1</b>	<b>2,34</b>	<b>66,42</b>	<b>2,39</b>	<b>16,93</b>	<b>348,02</b>	<b>517,97</b>	<b>191,62</b>	<b>11,68</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
259,08	Жаркое по-домашнему	225	14,29	31,68	25,6	444,8	0,48	28,57		3,99	30,1	188,57	94,16	2,51
478,13	Масло сливочное (к блюдам)	10	0,14	7,26	0,08	66,1	0,7		0,04	0,06	2,4	1,9	0,3	0,02
34 618	Печенье Овсяное	53	2,86	10,07	30	224,7	0,13		2,12		8,22	27,56	7,42	0,57
300,08	Чай с сахаром.	200	0,03	0,02	15,06	56,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	14	65,8	0,03			0,31	5,6	18,2	3,92	0,31
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>516</b>	<b>19,45</b>	<b>49,25</b>	<b>84,74</b>	<b>858,1</b>	<b>1,34</b>	<b>28,67</b>	<b>2,66</b>	<b>4,36</b>	<b>60,57</b>	<b>244,47</b>	<b>112,2</b>	<b>4,28</b>
<b>Обед</b>														
61,17	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,9	3,04	7,81	62,2	0,04	2,85		1,01	36,17	46,65	32,85	0,8
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,46	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,03
271,07	Биточек домашний	100	15,71	11,96	12,2	224,4	0,18	1		2,34	19,13	139,93	21,34	2,01
ТТК	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	6,01	12,68	46,42	324,5	0,14	7,85		6,31	30,89	181,58	70	1,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,12	27,83	110,3	0,02	0,31	0,66	0,14	15,31	18,01	14,21	0,55
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,72</b>	<b>39,6</b>	<b>147,49</b>	<b>973,3</b>	<b>0,92</b>	<b>28,77</b>	<b>0,68</b>	<b>10,72</b>	<b>149,33</b>	<b>516,02</b>	<b>208,21</b>	<b>6,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,17</b>	<b>88,85</b>	<b>232,23</b>	<b>1831,4</b>	<b>2,26</b>	<b>57,44</b>	<b>3,34</b>	<b>15,08</b>	<b>209,9</b>	<b>760,49</b>	<b>320,41</b>	<b>11,23</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Ватрушка мясная "Летающая тарелка" запечённая под сыром	100	21,2	2,4	2,3	316,3	0,09	4,85	0,08	0,28	88,35	244,75	32,23	2,94
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,2	160,5	0,63	25,84	0,03	0,34	50,58	98,62	78,24	1,25
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,1	0,01	15,27	61,6		2,9	0,5	0,01	17,05	9,78	7,24	0,91
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>482</b>	<b>26,39</b>	<b>8,67</b>	<b>53,27</b>	<b>597,2</b>	<b>0,75</b>	<b>33,59</b>	<b>0,61</b>	<b>0,91</b>	<b>160,98</b>	<b>369,4</b>	<b>121,21</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>														
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6	0,04	6,21		2,75	14,72	27,02	18,88	0,52
139,04	Суп картофельный с бобовыми.	250	6,2	5,6	22,3	167	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки (из пш. хлеба) 15 г	15	1,8	0,19	11,81	55	0,03			0,78	4,73		3,31	0,21
454,04	Котлеты по-хлыновски	100	17,43	19,89	10,08	296	0,1	5,25	18,75	3,44	28,58	190,13	35,53	2,79
227,08	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,29	43,2	211	0,47		0,02	9,03	18,18	54,32	10,09	1,01
293,08	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	72	0,04	8	10		40	36	20	0,4
109,13	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>35,36</b>	<b>37,55</b>	<b>106,53</b>	<b>922,1</b>	<b>1,33</b>	<b>31,2</b>	<b>29,19</b>	<b>16,62</b>	<b>160,75</b>	<b>436,36</b>	<b>154,17</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,75</b>	<b>46,22</b>	<b>159,8</b>	<b>1319,3</b>	<b>2,08</b>	<b>64,79</b>	<b>29,8</b>	<b>17,53</b>	<b>321,73</b>	<b>805,76</b>	<b>275,38</b>	<b>13,38</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	6,93	6,09	15,42	151,2	0,04	0,32	0,05	0,57	205,7	127,5	12,9	0,48
260,13	Каша молочная "Дружба" (вязкая)	200	5,12	3,78	28,2	165,9	0,09	1,02	0,02	0,3	129,82	139,93	31,61	0,56
112,13	Банан	230	3,45	1,15	48,3	220,8	0,09	23		0,92	18,4	64,4	96,6	1,38
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
959,08	Какао с молоком (сах 15)	200	4,82	5,08	21,96	149,6	0,05	1,4	0,15	0,29	173,42	152,2	36,6	1,07
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>22,6</b>	<b>16,34</b>	<b>128,88</b>	<b>758</b>	<b>0,3</b>	<b>25,74</b>	<b>0,22</b>	<b>2,41</b>	<b>533,34</b>	<b>503,53</b>	<b>181,91</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед</b>														
9,08	Салат из моркови св	60	0,68	6,05	6,23	82,1	0,03	2,64		2,85	14,33	29,16	20,06	0,38
82,07	Борщ из свежей капусты с картофелем (шк)	250	1,82	4,9	2,65	112,3	0,41	23,56	0,62	0,21	51,25	52,64	33,68	1,2
161,08	Шницель рыбный (горбуша)	90	15,66	10,62	1,62	169,2	0,29	0,65	34,55	1,68	21,63	154,28	24,77	0,72
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,2	160,5	0,63	25,84	0,03	0,34	50,58	98,62	78,24	1,25
280,08	Компот из кураги и изюма	200	0,33		22,66	92	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,23</b>	<b>28,13</b>	<b>77,21</b>	<b>718,4</b>	<b>1,46</b>	<b>53,5</b>	<b>35,2</b>	<b>6,81</b>	<b>192,93</b>	<b>419,65</b>	<b>195,02</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,83</b>	<b>44,47</b>	<b>206,09</b>	<b>1476,4</b>	<b>1,76</b>	<b>79,24</b>	<b>35,42</b>	<b>9,22</b>	<b>726,27</b>	<b>923,18</b>	<b>376,93</b>	<b>9,32</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
202,08	Тефтели из говядины с рисом	110	10,47	15,46	10,79	224,2	0,49	3,43	0,02	0,31	25,12	129,71	19,89	1,73
ТТК	Гречка рассыпчатая с кукурузой консервированной	150	7,9	5,16	35,39	220	0,41	1,2	0,02	0,58	30,19	153,34	26,5	0,96
945,08	Чай с молоком	200	1,6	1,61	17,36	86	0,02	0,6	0,51	0,1	69,75	53,24	12,4	0,92
108,13	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	21	98,7	0,05			0,46	8,4	27,3	5,88	0,46
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>23,16</b>	<b>22,57</b>	<b>84,54</b>	<b>628,9</b>	<b>0,97</b>	<b>5,23</b>	<b>0,55</b>	<b>1,45</b>	<b>133,46</b>	<b>363,59</b>	<b>64,67</b>	<b>4,07</b>
<b>Обед</b>														
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	0,85	6,04	9,77	96,9	0,01	5,32		1,76	24,63	27,98	18,56	0,93
108,07	Суп картофельный с клецками	250/30	6,91	7,89	36,59	245,4	0,25	11,5	0,01	0,15	26,76	42,19	36,56	0,66
269,07	Биточки особые	90	15,98	11,64	14,02	227,8	0,16	0,9		2,35	18,01	133,84	22,7	2,14
92,08	Рагу из овощей	150	6,53	13,2	31,83	270,3	0,36	110,81	4,23	5,48	110,83	150,43	99,49	2,42
282,08	Компот из свежих яблок.	200	0,16		14,99	60,6	0,01	4,09		0,08	14,55	4,41	5,33	0,94
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>33,98</b>	<b>39,27</b>	<b>128,05</b>	<b>1003,3</b>	<b>0,87</b>	<b>132,63</b>	<b>4,24</b>	<b>10,45</b>	<b>208,53</b>	<b>414,6</b>	<b>197,89</b>	<b>8,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,14</b>	<b>61,84</b>	<b>212,59</b>	<b>1632,2</b>	<b>1,84</b>	<b>137,86</b>	<b>4,79</b>	<b>11,9</b>	<b>341,99</b>	<b>778,19</b>	<b>262,56</b>	<b>12,42</b>

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

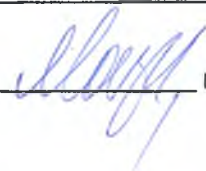
Неделя: 2


Возраст: Школа 7-11 сентябрь 2021 (1 смена)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	30/10	2,41	7,49	15,08	136	0,73		0,04	1,04	8,4	1,9	4,5	0,29
189,12	Запеканка рисовая с творогом	210	12,08	9,59	67,72	398,8	0,48	65,63	16,71	0,41	101,53	202,92	46,55	1,64
481,13	Молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11,1	65,6	0,02	0,2	0,01	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04
286,08	Кофейный напиток	200	3,72	3,92	22,98	138,2	0,14	11,87	0,02	0,24	144,3	108	16,8	0,17
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,17</b>	<b>22,86</b>	<b>126,88</b>	<b>785,6</b>	<b>1,39</b>	<b>77,7</b>	<b>16,78</b>	<b>1,92</b>	<b>319,63</b>	<b>369,62</b>	<b>77,45</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>														
13,08	Салат из моркови с изюмом	60	2,14	4,37	13,29	100,5	0,09	4,95		1,88	17,1	67,96	31,9	0,89
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,8	5,2	16,5	122	0,28	16,5	0,01	0,24	30,48	71,78	56,09	0,99
ТТК	Котлета рыбная "Аппетитная" ТТК	70/30	10,46	2,52	6,53	88,4	0,06		10	1,74	12,61	9,21	34,76	0,72
239,08	Картофель отварной	150/5	3,29	5,24	31,58	179,1	0,68	32	0,03	0,36	25,04	95,63	93,45	1,51
280,08	Компот из кураги и чернослива	200	0,33		22,66	92	0,01	0,75		0,45	29,44	20,75	27,53	0,8
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>21,57</b>	<b>17,83</b>	<b>111,41</b>	<b>684,3</b>	<b>1,2</b>	<b>54,21</b>	<b>10,04</b>	<b>5,3</b>	<b>128,42</b>	<b>321,08</b>	<b>258,98</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,74</b>	<b>40,69</b>	<b>238,29</b>	<b>1469,9</b>	<b>2,59</b>	<b>131,91</b>	<b>26,82</b>	<b>7,22</b>	<b>448,05</b>	<b>690,7</b>	<b>336,43</b>	<b>8,53</b>



Итого за период		581,34	668,63	2366,64	17644,9	24,46	1078,63	597,98	166,28	5030,45	8792,88	3660,02	133,73
Среднее значение за период		48,4	55,7	197,2	1470,4	2	89,9	49,8	13,9	419,2	732,7	305	11,1

Составил  Мазурок О.Н.

Утвердил 

М.П.