

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
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	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,5	16,68	96,42
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,44	17,65	85,8
Итого за Завтрак		682	15	15	86	534
Обед						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,93	6,88	4,42	103,32
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 томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и 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
Итого за Обед		762	23	29	103	764

Итого за день		38	44	189	1298
----------------------	--	----	----	-----	------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

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
Итого за Завтрак		525	20	20	82	590

Обед

432 013,18	Салат из моркови "Покорейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
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 татарски	90	10,27	11,52	6,9	172,36
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
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
Итого за Обед		745	25	23	100	701
Итого за день			45	44	182	1291

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		529	20	20	87	608
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
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
Итого за Обед		770	22	26	110	766
Итого за день			42	46	197	1374

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		517	19	20	72	548
Обед						
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
271,23/265,08	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
Итого за Обед		761	28	23	112	830
Итого за день			47	44	184	1378

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		526	20	20	79	580
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	70	5,28	5,46	10,46	112,1
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
Итого за Обед		780	23	23	110	740
Итого за день			43	43	189	1320

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		515	18	17	74	518
Обед						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский	200	2,03	4,26	17,1	114,86

	с крупой					
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
Итого за Обед		810	25	23	96	685
Итого за день			43	39	169	1203

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
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 сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
Итого за Завтрак		646	16	17	83	551
Обед						
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	200	0,2	0,26	22,6	93,54

	фруктовый					
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
Итого за Обед		740	28	26	98	744
Итого за день			44	44	181	1295

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		573	18	20	87	600
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,28
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	120	13,86	11,18	7,69	186,82
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
Итого за Обед		790	26	28	96	738
Итого за день			45	48	183	1339

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ (Февраль 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
Завтрак						
'271,23/265,08	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
Итого за Завтрак		526	18	20	87	597
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "Покорейский"	60	0,76	3,05	4,69	49,25
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
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
Итого за Обед		710	28	23	97	708
Итого за день			45	43	184	1305

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

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
Итого за Завтрак		522	18	18	73	529

Обед

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	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
Итого за Обед		770	26	29	99	764
Итого за день			44	47	172	1293

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

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
Итого за Завтрак		508	18	18	65	495

Обед

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
Итого за Обед		790	27	28	110	797
Итого за день			45	46	175	1291

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-
20

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Февраль 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	70	1,26	3,5	5,18	57,26
443,04	Плов из говядины	185	15,12	12,03	36,08	313,07
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,54	21,47	104,42

Итого за Завтрак		500	20	16	78	535
Обед						
25,04	Огурцы свежие	80	0,64		2,4	12,16
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
Итого за Обед		790	23	23	101	705
Итого за день			43	39	179	1239
Итого за период			524	527	2184	15627
Среднее значение за период			43,7	44,0	182,0	1302,2

Составил технолог _____ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский

М.П.