

Согласовано  
ВРИО начальника отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
Человека по Оренбургской области  
*Г.А. Володина*



Утверждено  
Заведующий отделом образования  
администрации Илекского района  
Оренбургской области



*С.Н. Пашечкина*

Примерное меню рационального питания учащихся с 11 лет и старше  
для общеобразовательных организаций Илекского района  
на осеннее - зимний период

Сезон : (осенне -  
зимний )с7 -10  
лет

1 День

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>1 Завтрак</u>	Плов	54-12м- 2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Какао с молоком	54-21гн- 2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3,2	3,6	68
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			430	30,2	14,5	61,7
<u>1 Обед</u>	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с- 2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Рагу из курицы	54-22м- 2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			790	31,81	18,31	75,44	605,62
Энергетическая и пищевая ценность за день			1580	63,62	32,81	137,14	1107,92

Сезон : (осенне -  
зимний )с7 -10  
лет

2 День

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>2 Завтрак</u>	Омлет натуральный	54-1о- 2020	150	12,7	18	3,2	225,4

	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Яблоко	Пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		488	15,48	24,46	31,98	410,28
<u>2 Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	200	4,74	5,08	13,62	125,52
	Птица отварная с маслом	№288	95	21,12	23,24	0,45	295,2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			805	39,15	43,49	102,83	966,37
Энергетическая и пищевая ценность за день			1293	54,63	67,95	134,81	1376,65

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

3 День

3	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
<u>3 Завтрак</u>	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86

	Бутерброд с повидлом	№2	50	1,96	3,17	22,77	127,64
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Сок 0,2	Пром	1шт	1	0	18,2	76
1	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		465	28,66	13,27	74,87	532,64
<u>3 Обед</u>	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13,71	7,42	6,28	147,14
	Горошница	54-21г-2020	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			810	38,48	18,43	115,57	779,91
Энергетическая и пищевая ценность за день				67,14	31,7	190,44	1312,55

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

4День

4	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>4 Завтрак</u>	Каша ячневая молочная	№182	200	8,61	4,44	58,39	308,3
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром/лимон№	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Кондитерское изделие	Пром.	20	0,17	0	20,05	55,2

	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		450	11,18	4,74	97,54	452,2
<u>4 Обед</u>	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			740	30,61	24,7	76,42	653,77
Энергетическая и пищевая ценность за день			1190	41,79	29,44	174	1105,97

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>5 Завтрак</u>	Макаронны отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8

	Сок 0,2		шт	1	0	18,2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		540	23,7	14,17	77,52	499,71
<u>5 Обед</u>	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,43
	Птица , тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7
	Соус	№331	50				
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед		840	32,04	26,51	89,07	724,1	
Энергетическая и пищевая ценность за день		1380	55,74	40,68	166,59	1223,81	

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

6 День

6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>6 Завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Фрукты (яблоко)	№338	100	0,4	0,4	9,8	70,5
	Энергетическая и пищевая ценность за		538	12,18	15,86	58,98	453,48

		завтрак					
<u>6 Обед</u>	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Суп рыбный с рыбными консервами	54-12с-2020	200	7,9	3,84	12,44	115,66
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	90	7,56	6,84	5,76	115,56
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			800	28,05	25,05	110,98	779,07
Энергетическая и пищевая ценность за день			1338	40,23	40,91	169,96	1232,55

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

7 день

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>7 Завтрак</u>	Птица жареная	№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Чай с	54-3гн-	200	0,3	0	6,7	27,9

	сахаром/лимон№	2020					
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Кондитерское изделие	Пром	20	0,17	0	20,05	55,2
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		540	31,08	31,64	77,84	695,48
<u>7 Обед</u>	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	180	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			740	27,92	16,37	100,48	659,76
Энергетическая и пищевая ценность за день			1280	59	48,01	178,32	1355,24

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

8День

8	Наименование продуктов	№	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>8 Завтрак</u>	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,93	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2



	Сок 0,2	Пром	1шт	1	0	18,2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		440	15,09	16,72	83,83	513,63
<u>8 Обед</u>	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Тефтели рыбные	№239	90	7,44	8,92	13,03	168,92
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			800	19,76	23,97	97,7	695,07
Энергетическая и пищевая ценность за день			1240	34,85	40,69	181,53	1208,7

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>9 Завтрак</u>	Птица тушенная в соусе, соус	№290, 228	150	11,95	13,5	6,13	194,08
	Макаронны отварные	54-1г-2020	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3,2	3,6	68
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			530	24,65	21,9	61,43	546,48

<u>9 Обед</u>	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	95	21,11	23,24	0,45	221,4
	Капуста тушенная	54-8г-2020	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			805	30,81	33,98	80,02	677,62
Энергетическая и пищевая ценность за день			1335	55,46	55,88	141,45	1224,1

Сезон : (осенне - зимний )

с7 -10 лет

10День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>10 Завтрак</u>	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Чай с сахаром/лимон№	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Конфеты вафельные	Пром	50	0,35	0	40,11	110,53
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			480	33,42	13,26	88,14
<u>10 Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5

	Свекольник	54-18с-2020	200	1,8	4,28	10,7	88,3
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	90	15	17,73	18,02	291,6
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Горошница	54-21г-2020	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Энергетическая и пищевая ценность за день			800	36,79	32,18	114,4	891,65
Энергетическая и пищевая ценность за день			1280	70,21	45,44	202,5	1445,83

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	1192	54,267	43,351	167,7	1259,332
--	------	--------	--------	-------	----------