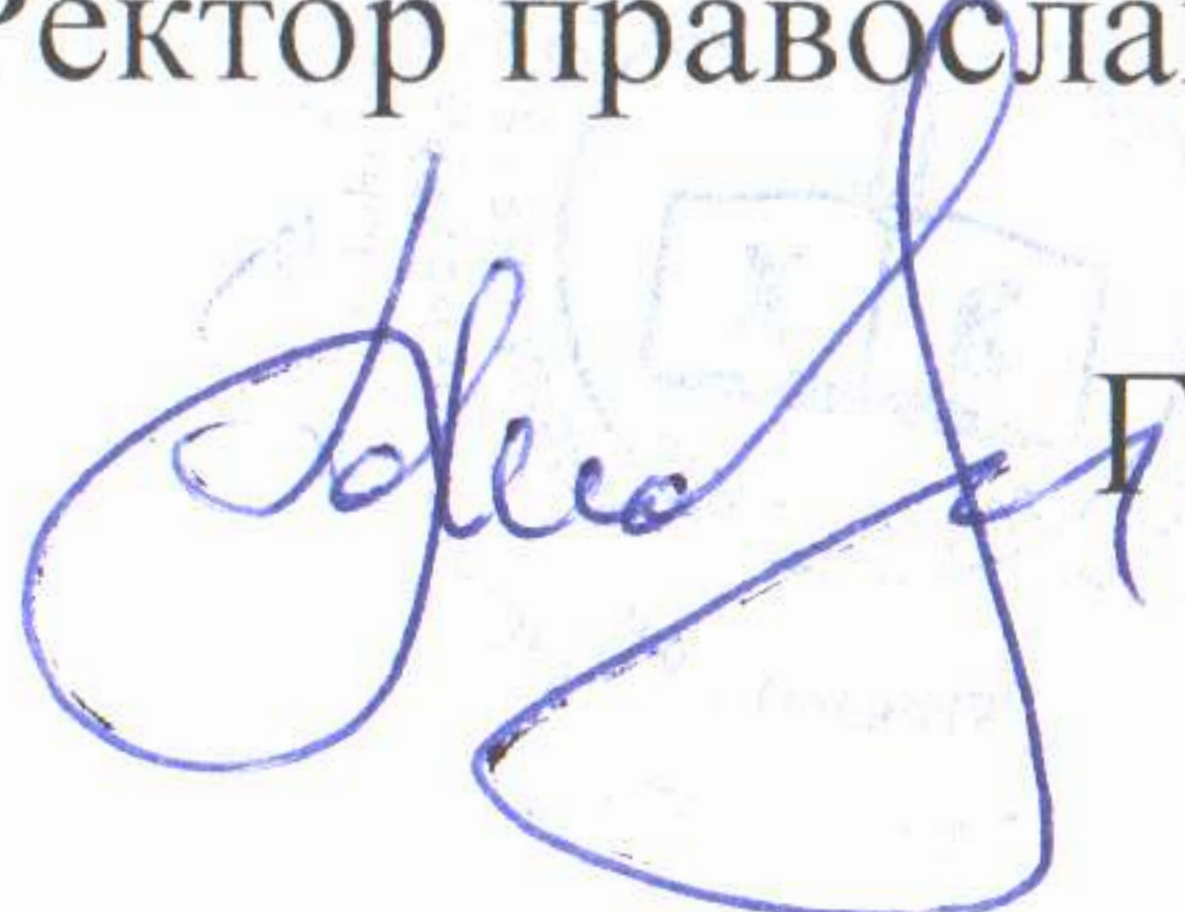


Согласовано
Начальник ОнГДиП
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Утверждаю
Ректор православной гимназии
Протоиерей
Георгий Горлов



**12-дневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Оренбурга 11 лет и
старше**

[illegible]

[illegible]

67**	Винегрет овощной	100	1,36	5,18	8,44	94,8	0,06	10,2	-	0	23,2	44,97	20,75	0,85
35*	Свекольник	300	2,3	7,6	12,06	124,8	0	0	0	0	0	0	0	0
279**	тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
312**	Пюре картофельное		4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	-	0	37,3	0	28	112
342**	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед		21,96	33,69	110,44	927,48	0,362	36,68	51	0,56	141,68	233,17	92,29	116,31
	Полдник													
307*	шанежка с яблоками	50	2,41	1,42	23,4	118,9								
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	0,002
	Итого за полдник		3,41	1,62	43,6	252,5	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего		45,33	54,32	227,87	1810,3	0,702	41,62	78,53	2,32	475,67	664,17	175,14	122,14
День 4	Завтрак													
223**	Запеканка из творога	150	36,20	23,9	43,1	371	0,12	0,98	0,33	0,44	301,1	344,91	48,92	0,84
326**	Соус молочный сладкий	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16	1,6	0	32,9	0	4,7	0,09
377**	Чай с лимоном	50	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		39,12	9,42	71,04	619,12	0,01	0,96	1,7	0	46,1	6,2	9,8	0,59
	Обед													
20**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,2	0,57
82**	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,9	150,6	123,12	0,1	7,8	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
29***	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	322,9	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,48	20,02	2,14
304***	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
349**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	-	5,04	1,28
т/к	Хлеб пшеничный в\с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед		16,75	27,87	60,63	908,23	0,1	7,03	27,16	0,93	57,26	229,98	44,07	3,95
	Полдник													
290*	слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	434	0	40	36	20	0,4

	Итого за полдник		11,36	11,36	62,92	254,24	0	8	434	0	40	36	20	0,4
	Всего		67,23	39,23	194,59	1781,59	0,1	15,99	462,86	0,93	143,36	272,18	73,87	4,94
День 5	Завтрак													
93*	Каша «Дружба» молочная	250/5	10,1	15,75	49,5	370	0,25	0,6	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
1**	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	0	0	4,2	0	3,2	0,018
382**	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,34	0,48
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		17,52	23,47	94,27	648,56	0,367	22,18	102,6	1,16	362,9	373,3	78,24	2,638
	Обед													
45**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	-	0	37,37	27,61	15,16	0,51
88**	Щи из свежей капусты с картофелем	300	7,4	6	35,3	129,6	0,6	10,68	0	0	49,73	59,7	26,1	1,2
260**	Гуляш	100	14,55	16,6	2,88	221	0,02	0,74	-	0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
203**	Макаронны отварные	200	13,5	15,92	34,1	224,8	0,06		-	0	6,48	0	12,7	0,77
261**	напиток их шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0	6,05	1,6	1,6	0,31
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		40,6	42,16	119,07	776,19	0,75	148,42	0,09	0,97	123,9	256,4	86,2	5,87
	Полдник													
286*	кольцо сдобное ,посыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	35,44	243,41	0	0	0	0	0	0	0	0,002
ПР	Сок яблочный	200	2	0,2	9,6	36	0,03	30	0,84	0	13,6	24,4	17	0,6
	Итого за полдник		7,05	9,85	45,04	279,41	0,03	30	0,84	0	13,6	24,4	17	0,602
	Всего		65,17	75,48	258,38	1704,16	1,147	200,6	103,53	2,13	500,4	654,1	181,44	9,11
День 6	Завтрак													
219**	Сырники из творога	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6	0	280,44	410,58	46,8	1,39
326**	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16	0	0	32,9	0	4,7	0,09
376**	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		38,27	25,85	58,38	616,62	0,18	0,64	102,6	0,52	333,64	448,18	66,1	2,2
	Обед													
48**	Салат Витаминный	100	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78			19,30		18,20	1,04
103**	Суп с макаронными	300	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73

[illegible]

ПР	Сок виноградный	200	0,6	1,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
747*	Сосиска запеченная в тесте	30/30	2,8	2,16	34,4	171,3	2,1	16,34	0,11	74,6	274,95	0	68,52	22,3
	Итого за полдник		3,4	2,56	64,1	297,3	2,1	17,94	0,11	74,6	310,95	21,6	84,72	23
	Всего		59,69	70,2	215,95	1741,35	57,23	57,23	356,86	79,02	845,62	694,76	138,22	142,3
День 8	Завтрак													
100*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	7,88	10,68	31,8	248	0,25	1,14	65,2	1,07	188,8	315,3	85,7	2,48
243**	сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
379***	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		23,68	33,79	88,7	664,56	0,36	2,44	85,2	1,43	343	574,9	125,7	5,29
	Обед													
29**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74	25,4	35,6	18,9	0,63
104**	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61
279**	тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
145**	картофель, тушеный с луком	200	6,24	10,14	44,6	295	0	32,65	0	0	27	0	49,5	1,8
346**	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12	-	0,2	23,02	11,5	7,62	0,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итог за обед		30,01	35,29	133,58	975,02	0,31	71,32	55,95	3,46	174,32	353,26	157,63	5,99
	Полдник													
62*	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05		70,61	121,64	15,24	0,95
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за полдник		11	5,25	60,69	325,06	0,11	23	0,01	0	35,7	111,2	21	4,2
	Всего		64,69	74,33	282,97	1964,64	0,78	96,76	141,16	4,89	553,02	1039,36	304,33	15,48
День 9	Завтрак													
41*	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,14	10,27	34,19	254,74	0,15	0,14	0,03	0,4	115,39	165	37,15	0,49
1**	Бутерброды с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68	0,017	20	0	0	4,2	0	3,2	0,018

209**	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
379**	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4	0	173,4	132,8	22,9	0,3
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		24,3	23,15	100,59	698,32	0,337	20,94	27,53	1,56	324,19	417	78,05	3,048
	Обед													
67**	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	0	23,2	44,97	20,75	0,85
96**	Рассольник «Ленинградский»	300	3,24	8,64	16,02	148,68	0,1	6,5	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
29***	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	322,9	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,48	20,02	2,14
33***	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
361*	напиток их шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0	6,05	1,6	1,6	0,31
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед		29,49	46,57	103,54	969,27	0,35	141,68	37,75	1,34	108,39	447,05	187,27	8,14
	Полдник													
ПР	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
290*	слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за полдник		5,09	11,76	67,22	270,24	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
	Всего		58,88	81,48	271,35	1937,83	0,687	164,22	65,28	2,9	468,58	885,65	281,52	11,888
День 10	Завтрак													
94*	каша " Боярская"	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,1	1,2	76,4	2,5	102,9	149,8	23,5	1,5
210**	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,16	0	0	32,9	0	4,7	0,09
49	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,5	38,8	0	0,8	0,1	0	13,2	6,2	5,1	0,5
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		23,24	34,18	73,07	694,14	0,22	2,16	76,5	2,86	158,2	198,4	43,3	3,33
	Обед													
48**	Салат Витаминный	100	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78			19,3		18,2	1,04
35*	Свекольник	300	2,3	7,6	12,06	124,8	0	0	0	0	0	0	0	0
21***	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0	0,3	80,7	0,4	54,2	130,6	17,8	1,3
312**	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	-	0	37,3	0	28	112
249**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	0	5,04	1,28

т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		25,87	36,97	114,18	887,16	0,375	45,58	269,3	1,83	162,61	295,4	114,64	117,86
	Полдник													
286*	кольцо сдобное ,посыпанное сахарной пудрой	60	5,05	9,65	35,44	243,41								
ПР	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0	8	434	0	40	36	20	0,4
	Итого за полдник		6,05	9,65	60,84	353,41	0	8	434	0	40	36	20	0,4
	Всего		55,16	80,8	248,09	1934,71	0,595	55,74	869,75	4,69	576,66	880,5	177,94	121,59
День 11	Завтрак													
98*	Каша манная молочная жидкая	250	9,7	10,06	39,85	309,5	0,11	0,914	52,2	0,4	127	149,3	35,44	0,77
243**	сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
376**	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за завтрак		22,41	30,52	95,81	685,46	0,18	0,944	52,2	0,76	166,5	321,7	62,84	3,73
	Обед													
45**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	-	0	37,37	27,61	15,16	0,51
82**	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,9	150,6	123,12	0,1	7,8	188,6	0,8	33,2	130	32,4	1,8
229**	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
304***	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
262*	напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
т/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед		21,15	25,12	258,86	809,4	0,27	17,78	220,25	3,16	126,47	435,4	128,41	5,39
	Полдник													
289*	Слойка " Уральская"	60	4,7	5,26	37,2	214,91								
346*	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12	-	0,2	23,02	11,5	7,62	0,24
	Итого за полдник		5,15	5,36	71,19	356,01	0,02	12	0	0,2	23,02	11,5	7,62	0,24
	Всего		48,71	61	425,86	1850,87	0,47	30,724	272,45	4,12	315,99	768,6	198,87	9,36

День 12	Завтрак													
223**	Запеканка из творога	150	36,20	23,9	43,1	371	0,12	0,98	0,33	0,44	301,1	344,91	48,92	0,84
326**	Соус молочный сладкий	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,01	0,16	1,6	0	32,9	0	4,7	0,09
379***	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14	0,13
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за завтрак		45,34	12,49	96,8	680,92	0,09	1,46	21,6	0,52	167,9	124,8	31,9	0,66
	Обед													
20**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74	22,32	39,59	13,20	0,57
103**	Суп с макаронными изделиями	300	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
293**	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
321***	Капуста тушеная	200	4,13	8,6	25,13	200,3	0,08	52,3	-	1,65	110,9	80,3	41,3	1,6
256*	компот из яблок с лимоном	200	2,01	0,25	25,35	104,7	0	0	-	0	0	0	0	0
т/к	Хлеб пшеничный в\с	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за обед		25,18	42,79	86,54	858,37	0,312	59,37	0,16	6,06	214,96	359,95	102,94	5,48
	Полдник													
747*	Сосиска запеченная в тесте	30/30	2,8	2,16	34,4	171,3	2,1	16,34	0,11	74,6	274,95	0	68,52	22,3
ПР	Сок виноградный	200	0,6	0,4	29,7	126	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
	Итого за полдник		3,4	2,56	64,1	297,3	2,1	17,94	0,11	74,6	310,95	21,6	84,72	23
	Всего		73,92	57,84	247,44	1836,59	2,502	78,77	21,87	81,18	693,81	506,35	219,56	29,14

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов и блюд:

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008 г.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011

*** «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М. П., 2007 г.