

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



Утверждено  
Заведующий отделом образования  
администрации Илекского района  
Оренбургской области



*С.Н. Павлычева* С.Н. Павлычева

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

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

1 День

1	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
1 <u>Завтрак</u>	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	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			460	32,98	15,61	66,67
1 <u>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	33,92	142,11	1148,89

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

2 День

2	Наименование продуктов		Химический состав				энерг-я цен-т ккал
			выход	Б	Ж	У	
2 <u>Завтрак</u>	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,93	24	4,27	300,5
	Масло сливочное (порция)	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			538	19,71	30,46	33,05	485,38
2 <u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	250	5,93	6,35	17,03	156,9
	Птица отварная с маслом	№288	105	23,34	25,69	0,5	326,2
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	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			895	44,22	48,47	113,49	1075,49
Энергетическая и пищевая ценность за день			1433	63,93	78,93	146,54	1560,87

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

3 День

3	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
3 Завтрак	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
	Хлеб	Пром	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Сок 0,2	Пром	1шт	1	0	18,2	76
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			430	27,8	10,2	59,5	440,2
3 Обед	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	180	17,4	1,56	40,56	245,76
	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			840	41,38	18,69	122,33	820,87
Энергетическая и пищевая ценность за день				69,18	28,89	181,83	1261,07

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

4День

4	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
4 Завтрак	Каша ячневая молочная	№182	200	8,61	4,44	58,39	308,3
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0,2	5	25,6
	Бутерброд с повидлом	№2	50	1,96	3,17	22,77	127,64
	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			485	12,04	7,81	112,91
4 Обед	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,1	85,75
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	250	25,12	23,37	21,5	397,5
	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			810	33,02	27,11	80,56	702,72
Энергетическая и пищевая ценность за день			1295	45,06	34,92	193,47	1247,36

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

5	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Макароньы 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

5. Завтрак	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		1шт	1	0	18,2	76
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			540	23,7	14,17	77,52	499,71
5. Обед	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 )

с 11-18 лет

6 День

6	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
6. Завтрак	Каша молочная	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Масло сливочное (порция)	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 завтрак			538	12,18	15,86	58,98
6. Обед	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Суп рыбный с рыбными консервами	54-12с-2020	250	9,87	4,8	15,55	144,58
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	100	8,4	7,6	6,4	128,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	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			890	32,52	28,03	121,93	867,57
Энергетическая и пищевая ценность за день			1428	44,7	43,89	180,91	1321,05

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

7 день

			Химический состав			Энерг-я цен-ть
--	--	--	-------------------	--	--	----------------

7	Наименование продуктов		выход	Б	Ж	У	ккал
7 Завтрак	Птица жареная	№293	100	22,16	25,78	0,08	322
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Чай с сахаром/лимон.№	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	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			550	33,3	34,22	77,85	727,68
7 Обед	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	230	21,28	8,51	38,06	314,06
	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			790	32,55	18,22	108,75	728,03
Энергетическая и пищевая ценность за день			1340	65,85	52,44	186,6	1455,71

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

8День

8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
8 Завтрак	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			440	15,09	16,72	83,83	513,63
8 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	250	5,87	7,07	12,56	137,95
	Тефтели рыбные	№239	100	8,27	9,91	17,47	187,69
	Картофель отварной	№310	180	3,42	5,184	27,6	170,82
	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			890	22,33	27,234	109,18	769,9
Энергетическая и пищевая ценность за день			1330	37,42	43,954	193,01	1283,53

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
9 Завтрак	Птица тушенная в соусе, соус	№290, 228	150	11,95	13,5	6,13	194,08
	Макароны отварные	54-1г-2020	180	6,48	5,88	39,36	236,16
	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		560	25,73	22,88	67,99	585,84
9 Обед	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	100	22,22	24,46	0,47	233,05
	Капуста тушеная	54-8г-2020	180	4,44	5,28	17,52	136,2
	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			840	32,66	36,08	82,96	711,97
Энергетическая и пищевая ценность за день			1400	58,39	58,96	150,95	1297,81

Сезон : (осенне - зимний )

с 11-18 лет

10 День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
10 Завтрак	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
10 Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Свекольник	54-18с-2020	250	2,25	5,35	13,38	110,38
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	100	18,75	22,16	22,53	364,5
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Горошница	54-21г-2020	180	17,4	1,56	40,56	245,76
	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			890	43,89	37,94	128,35	1027,59
Энергетическая и пищевая ценность за день			1370	77,31	51,2	216,49	1581,77

--	--	--	--	--	--	--