

Утверждаю:
АО «Комбинат школы
питания «Огонёк»
Генеральный директор

Д.А. Затонский

20252.

Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:

Директор

MOAY



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 04.04.2025 г**

12-18 лет

Идентификационный номер 86/25/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	9.1	16	35.6	349.25
749,22	Яблоко	200	0.8		22.6	93.6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3.89	2.7	15.9	79
108,13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	22.4	117.5
Итого за Завтрак		700	####	####	####	#VALUE!
Обед						
54,12	Икра морковная	100	3.6	11.4	10.5	109.8
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	3.33	6.63	8.38	149.13
595,22	Наггетсы куриные с соусом	100	12.1	7.25	9.76	142.8
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4.6	4.59	42	225.8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.4	0.02	24.98	101.7
108,13	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.24	77.6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3
Итого за Обед		873	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9.92	10.6	29.3	229.88
389,17	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76.3
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0.4		11.3	46.8
Итого за Полдник		350	####	10.6	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	110	9.14	9.59	22.5	194.7
241,08	Картофельное пюре	220	5.8	11.5	38.4	246.73
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	37,07	2,81	0,3	18,2	87
Итого за Завтрак		567,07	####	####	####	588.43
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	100	6.45	7.65	11.5	147.64
45,08	Суп гороховый	250	7.34	3.89	18.8	164.5
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1.8	0.28	11.27	50.3
260,07	Гуляш из свинины	110	8.04	9.13	6.07	163.82
5,18	Рис припущенный с овощами	180	3.55	8.42	39.7	212.81
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,2	1,91	0,35	13,9	52,5
Итого за Обед		864,2	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
786,01	Булочка творожная	75	10.5	11.3	34.2	238.2
634,04	Компот из вишни	180	0,22	0,05	16,47	68
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	110	12,16	13,06	4,46	184
166,12	Каша гречневая с овощами	200	5,57	6,7	30,9	206,1
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		557	####	####	####	#VALUE!
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,74	6,69	9,09	106,33
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,56	6,08	16,9	149,38
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	110	13	10,3	7,57	162,9
166,12	Перловка с овощами	180	3,75	4,35	30,7	169,81
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,8	80,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	14,8	74,3
Итого за Обед		880	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	75	4,07	9,69	31,1	230,7
272,08	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Биточек домашний	120	15.1	14.4	10.9	251.67
227,08	Макароны отварные с маслом.	220	5.22	5.61	49.4	247.1
294,08	Чай с лимоном	205	0.05	0.01	15.15	60.8
108,13	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	21.6	117.5
Итого за Завтрак		595	####	####	####	#VALUE!
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1.8	10.1	8.3	129.28
80,12	Суп картофельный с рисом	250	3.04	6.75	18.3	115.38
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7.8	9.6	6.4	127
130,08	Гороховое пюре	180	12.1	4.5	44.7	288.33
389,17	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76.3
108,13	Хлеб пшеничный	31,42	2.36	0.25	15.25	72.9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2
Итого за Обед		861,42	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10.3	14.9	18.8	248.7
280,08	Компот из кураги	180	0.3		20.39	82.8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0.4		11.3	46.8
Итого за Полдник		355	####	14.9	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	240	13,9	17,1	21,7	301,49
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,2
Итого за Завтрак		550	####	####	####	#VALUE!
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4,57	10,2	15,4	137
134,13	Рассольник ленинградский	250	5,8	4	21	158,75
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	100	12,7	7,08	9,22	145,67
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	28	192,6
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	1,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		890,9	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	70	9,6	10,9	29,4	214,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		350	####	10,9	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	240	14.4	17.9	26.9	343.5
749,22	Яблоко	200	0.8		22.6	93.6
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0.02	0.02	15.49	62.4
108,13	Хлеб пшеничный	56	4.26	0.45	27.55	131.6
Итого за Завтрак		696	####	####	####	#VALUE!
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ.)	100	2.75	8.43	19.8	160
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	4.63	6.23	24.5	133.75
255,04	Печень по-строгановски	100	13.2	11.2	3.52	201.7
235,08	Капуста тушеная	180	4.72	5.8	24.2	156.84
346	Напиток лимонный	180	0.16	0.02	22.8	57
108,13	Хлеб пшеничный	24	1.82	0.19	12.4	56.4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.98	0.36	12.1	54.3
Итого за Обед		864	####	####	119	#VALUE!
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6.45	7.05	41	262.35
272,08	Варенец	180	5.22	2.88	7.2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0.4		11.3	46.8
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,04	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10.4	15.4	24.3	344.56
749,22	Яблоко	200	0.8		22.6	93.6
382,17	Какао с молоком	200	4.76	3.2	21.6	122.15
108,13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5
Итого за Завтрак		710	####	####	####	#VALUE!
Обед						
33,12	Салат из свеклы	100	1.71	4.49	9.7	106.13
108,05	Суп картофельный с клецками	250	4.09	5.35	16	113.27
523,22	Бифштекс по домашнему с соусом томатным	100	5.02	13.6	9.06	160.78
130,08	Гороховое пюре	180	12.1	4.5	38.6	241.72
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.77	113
108,13	Хлеб пшеничный	33,09	3.51	0.26	16.24	81.6
Итого за Обед		863,09	####	####	####	816.5
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	75	10.5	11.5	35.9	217.35
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	180	0,1	0,04	14,09	59,2
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	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 томатным	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	220	4.15	7.12	32.1	246.85
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	114.65
Итого за Завтрак		607	####	####	####	#VALUE!
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4.57	9.2	22.1	137
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3.08	4.21	18.4	91.88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	100	12.1	14	14	225.11
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	6.6	5.76	42.4	243.12
282,08	Компот из свежих яблок	180	0.01		13.49	54.6
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,85	0,34	9,52	50,7
Итого за Обед		868	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10.3	14.9	18.8	248.7
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	####	14.9	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	110	12	8,23	3,04	166,1
166,12	Каша гречневая с овощами	200	6,08	9,06	44,2	246,12
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	40,48	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		567,48	####	####	####	#VALUE!
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ.)	100	2,75	8,43	19,8	160
82,12	Суп с вермишелью	250	2,07	5,36	26,8	124,13
255,04	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	201,7
302,22	Картофель запеченный	180	4,05	6,44	33	195,98
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	39,7	3,04	0,32	19,68	94
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		879,7	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,92	10,6	29,3	229,88
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		350	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	100	8.31	8.72	19.5	177
241,08	Картофельное пюре	200	5.27	10.5	30.9	224.3
749,22	Яблоко (вит)	200			15	60
300,08	Чай с сахаром	200	2.81	0.3	18.2	87
108,13	Хлеб пшеничный	33,93	2.58	0.27	13.7	79.9
Итого за Завтрак		733,93	####	####	####	#VALUE!
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1.8	10.1	8.3	129.28
134,13	Рассольник ленинградский	250	5.8	4	21	132.75
595,22	Нагетсы куриные с соусом томатным	110	11,96	7.74	11.4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	7	7.12	39	256.98
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		890,13	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6.45	7.05	41	262.35
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	240	13,9	17,1	21,7	301,49
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,2
Итого за Завтрак		550	####	####	####	#VALUE!
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4,57	10,2	15,4	137
129,11	Суп гречневый с овощами	250	4,96	4,78	29,3	174,7
19,2	Паста с кур. филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	13,6	12,1	33	312
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		840	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4,01	Плюшка Оренбургская	75	7,08	8,54	42	286,05
382,17	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,32	130,4
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		355	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	110	12,16	13,06	4,46	184
510,04	Каша гречневая	200	7,78	10,9	36,3	311,73
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	53,99	4,1	0,43	26,57	126,9
Итого за Завтрак		568,99	####	####	####	#VALUE!
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	100	1,73	7,88	11,5	147,64
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	3,56	4,01	24,3	115,25
279,07	Тефтели из свинины с соусом томатным	120	13,1	15	11,8	246,92
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,89	20,7	106,84
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,77	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		890,77	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	14,9	18,8	248,7
702,04	Напиток из варенья	180			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	####	14,9	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Итого за период		####	####	####	#VALUE!
Среднее значение за период		####	####	####	#VALUE!
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		####	####	####	#VALUE!
Завтрак2					
Обед		####	####	####	#VALUE!
Полдник		####	####	####	#VALUE!
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

М.П.

Утвердил _____