

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«24» 2025г.

Приказ № 44 от 20.02.2025 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 62»

Н.Н. Лобанец

« 2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2025 г**

12-18 лет

Идентификационный номер 44/25/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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	9,09	15,85	33,3	349,26
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,55
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,7	15,9	79
108,13	Хлеб пшеничный	50	8,7	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		700	22,5	19	96,4	639,31
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	100	2,33	10,1	15,55	135
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	3,42	6,62	18,4	99,12
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
510,04	Каша гречневая	180	7,99	7,11	39	280,56
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,396	0,018	24,98	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		840	26,6	31,8	116	833,38
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,93	10,6	28,3	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	11,2	10,6	57,7	352,98
Итого за день			60,3	61,4	270	1825,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний 80/30 (с соусом)	110	10,19	6,52	22,49	169,8
241,08	Картофельное пюре	220	5,8	11,52	31,15	235,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	27,52	141
Итого за Завтрак		590	20.6	18.5	96.2	606.2
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	5,10	6,37	6,95	104,13
45,08	Суп гороховый	250	4,83	8,88	14,61	147
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
491,22	Азу по-татарски 30/70	100	10,7	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	180	6,33	5,34	40,28	229
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29	1,89	0,34	9,79	52,14
Итого за Обед		834	31	28.5	115	816.47
Полдник						
786,01	Булочка творожная	75	10,5	11,3	30,2	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	11.1	11.3	58	353
Итого за день			62.7	58.3	269	1775.67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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 40/50	120	11,37	6,97	3,32	121,2
689,08	Спагетти отварные	220	4,77	6,77	39,13	236,34
588,13	Вафли	34	2,34	9,08	21,14	175,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	49,88	3,85	0,4	6,05	119,41
Итого за Завтрак		623,88	22,4	23,2	77,1	682,95
Обед						
1,08	Винегрет овощной	100	1,25	10,14	11,31	149,28
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	5,82	4,82	19,27	151,87
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	12,7	9,36	6,88	175,6
166,12	Перловка с овощами	180	4,95	4,35	44,29	196,30
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	26,3	1,75	0,32	13,06	58,27
Итого за Обед		836,3	27,1	29,3	115	818,62
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	75	4,07	9,69	29,1	219,7
272,08	Йогурт	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	9,69	12,6	58,2	406,9
Итого за день			59,1	65,1	251	1908,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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 с соусом томатным	140	13.1	10.5	19.3	258.28
92,04	Рагу из овощей	220	5,4	12.1	24,21	239.5
294,08	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,59	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,89	0,41	25,12	120,13
Итого за Завтрак		615	22.5	23.1	84.3	680.61
Обед						
30,08	Салат "Степной"	80	1,54	8,16	8,90	109,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	3,03	6,75	19,3	135,37
491,04	Чахохбили из куриного филе 40/60	100	7,8	9,6	6,4	156
130,08	Гороховое пюре	180	13,08	4,5	52,64	288,12
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,2	1,86	0,33	9,58	51,04
Итого за Обед		818,2	28.2	29.3	115	816.45
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10.3	13.4	18,81	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	11	13.4	50.5	378.3
Итого за день			61.6	65.8	250	1875.36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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	270	15,68	19,1	24,42	339,17
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		578	22,6	23,5	87	657,17
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	80	1,52	4,09	7,65	87,7
134,13	Рассольник ленинградский	250	4,55	7,75	32,25	178,75
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	100	14,7	7,07	9,22	145,66
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	27,9	212,48
274,08	Кисель	180			27,9	120,51
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,35	10,2	76,29
Итого за Обед		820	27,5	28,7	115	821,39
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	70	9,6	10,9	29,4	214,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		16,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		350	10,9	10,9	56,9	337,6
Итого за день			61	63	259	1816,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ 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						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	270	15,24	19,4	32,88	426,68
247,08	Огурцы соленые	80	0,64	0,09	1,85	10,56
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	38,98	2,95	0,31	19,10	71,28
Итого за Завтрак		622,98	21.4	23.1	86.5	680.72
Обед						
19,06	Салат Здоровье	80	1,28	4,65	6,54	101,76
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	6,22	58,55	152,75
357,13	Мясо отварное	5	2,36	0,97		34,2
255,04	Печень по-строгановски	100	14,25	11,23	3,52	193
235,08	Капуста тушеная	180	4,71	5,80	24,20	198,84
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,01	14,04	83,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		825	26.9	29.2	117	818.15
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	38	262,3
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	8,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	12.1	9.93	57.5	399.1
Итого за день			60.3	62.3	261	1897.97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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						
27,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250	10,36	14,75	15	273,75
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	17,1	120,5
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	200	4,76	3,2	23,74	89,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	17,7	101,03
Итого за Завтрак		758	22,9	22,4	96,2	678,68
Обед						
33,12	Салат из свеклы	80	1,3	4,79	8,21	81,2
108,05	Суп картофельный с клецками	250	3,09	2,36	7,97	57,54
523,22	Бифштекс по домашнему	100	8,37	17,85	13,1	246,55
130,08	Гороховое пюре	180	13,08	4,5	54,64	288,12
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,33
Итого за Обед		820	28,2	29,9	119	829,44
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	11,2	11,6	50	307,25
Итого за день			62,3	63,9	265	1815,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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						
259,07	Жаркое по-домашнему	270	13,81	21,47	25,99	370,84
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	60,5	4,64	0,49	30,01	143,4
Итого за Завтрак		560,5	21	23,5	85,7	658,64
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	80	1,52	4,09	8,65	77,7
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	5,03	6,75	18,25	125,37
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	100	12,1	13,9	14	225,11
227,08	Макароны отварные с маслом	180	6,62	6,36	44,4	254,32
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,29		20,39	82,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,85	0,34	9,52	50,7
Итого за Обед		818	27,4	31,5	115	816
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	13,9	18,81	248,8
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	10,7	13,9	52,3	384,2
Итого за день			59,1	68,8	253	1858,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ 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						
542,22	Митболы с соусом томатным	150	13,5	13,5	10,6	180,4
510,04	Каша гречневая	220	4,97	8,95	45,8	320,90
294,08	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,59	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,76	0,39	24,39	116,53
Итого за Завтрак		625	22,3	22,8	96,3	680,53
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	80	1,07	8,08	12,44	108
47,08	Суп картофельный с вермишелью	250	2,82	2,86	27,8	126,12
255,22	Печень по-строгановски.	100	13,25	11,23	3,52	185
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	27,94	192,6
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32
108,13	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,24	15,25	73,85
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		851	27,1	32,2	115	816,19
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,92	10,6	29,3	229,9
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	11,5	10,7	47,5	336,9
Итого за день			60,9	65,7	259	1833,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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 80/40	120	11,5	9,65	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	220	4,29	7,81	47,2	280,21
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,39	24,92	119
Итого за Завтрак		590	19.6	17.9	97	633.01
Обед						
1,2	Винегрет овощной	90	1,13	9,12	7,49	103,38
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	4,55	7,75	16,25	158,75
595,22	Нагетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,67	6,14	30,31	195,49
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,96	0,35	10,11	53,86
Итого за Обед		870	27.1	31.4	115	864.48
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	38	262,3
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	13,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	12.1	9.93	62.5	399.1
Итого за день			58.8	59.1	275	1896.59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ 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						
204,04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 90/30	120	14,2	15,1	11,33	243,37
227,08	Макароны отварные с маслом	220	4,69	7,54	51,81	299,65
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	107,5
Итого за Завтрак		590	22,7	23,1	95,2	680,92
Обед						
30,08	Салат "Степной"	80	2,54	8,16	10,9	129,6
129,11	Суп гречневый с овощами	250	5,98	4,77	39,3	172
271,22	Говядина тушеная с картофелем	280	16,6	19,23	32,2	364,68
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,35	10,2	54,29
Итого за Обед		820	27,2	32,5	116	816,89
Полдник						
4,01	Плюшка Оренбургская	75	7,08	8,54	32	246
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	11,2	11,5	54,3	407,1
Итого за день			61,1	67	266	1904,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 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						
214,08	Рагу из птицы	270	12,4	20,79	14,3	308,43
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	65,34	4,94	0,52	27	132,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,6	17	70,5
Итого за Завтрак		620,34	22,3	23,4	95,7	686,53
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	1,28	5,04	6,95	77,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	4,01	24,25	145,25
202,08	Тефтели из говядины с рисом 70/30	100	8,9	13,53	13,4	196,1
235,08	Капуста тушеная	180	6,71	5,8	24,2	176,84
274,08	Кисель	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	23	1,52	0,28	7,82	41,6
Итого за Обед		838	26,9	28,9	117	819,2
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	13,9	18,81	248,8
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		375	10,7	13,9	54,7	394
Итого за день			59,8	66,2	267	1899,73

Итого за период		727	767	3145	22308.36
Среднее значение за период		60.6	63.9	262	1859.03
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21.9	21.9	91.1	663.8
Завтрак2					
Обед		27.6	30.3	116.0	823.9
Полдник		10.1	10.9	50.2	338.1
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.