

Утверждено:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Документов 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**

**7-11лет**

**2 смена**

**Идентификационный номер 44/25/ш2см**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	70	0,93	7,07	10,89	94,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,06	5,3	6,7	79,3
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным 60/30	90	11	5,28	13,81	138,7
510,04	Каша гречневая	160	7,33	6,33	34,7	249,39
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,45	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>768,45</b>	<b>24,1</b>	<b>24,5</b>	<b>113</b>	<b>772,59</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,9	164,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,39</b>	<b>7,57</b>	<b>50,4</b>	<b>287,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,5</b>	<b>32,1</b>	<b>164</b>	<b>1059,89</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,83	4,78	5,21	78,1
45,08	Суп гороховый	200	3,87	3,11	10,89	101,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
271,07	Шницель домашний 50/40 ( с	90	7,48	7,85	15,4	119
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,3	160,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,38	2,72	0,35	9,86	82,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>744,38</b>	24,1	24,3	104	705
<b>Полдник</b>						
786,01	Булочка творожная	50	7	7,52	22,8	158,8
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	7,62	7,57	50,6	273,6
<b>Итого за день</b>			31,7	31,8	154	978,6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	2,76	6,08	4,99	77,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,46	3,86	8,22	73,5
580,22	Гуляш из филе кур 40/50	90	8,83	6,73	2,49	105,9
689,08	Спагетти отварные	150	4,93	5,95	33,7	232,5
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	16,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	33,8	2,24	0,41	19,6	61,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>738,8</b>	<b>23,8</b>	<b>23,5</b>	<b>108</b>	<b>706,8</b>
<b>Полдник</b>						
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	17,8	140,4
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	20,7	153,8
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,33</b>	<b>9,34</b>	<b>49,8</b>	<b>341</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,1</b>	<b>32,8</b>	<b>158</b>	<b>1047,8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	60	1.16	6,12	6.68	82,2
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2.61	5.4	14.6	92.3
271,07	Биточек домашний с соусом томатным	90	9.32	9.34	12.4	196.9
92,04	Рагу из овощей	150	3.79	6.04	16.9	174.89
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	24,6	2,87	0,2	15,9	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	27,57	2,85	0,34	17,1	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>732,17</b>	23.5	27.4	102	732.09
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6.83	9,91	12,54	165,8
280,08	Компот из кураги	180	0,3		20,39	82,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	7.53	9.91	44.2	295.4
<b>Итого за день</b>			31	37.4	146	1027.49

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
134,13	Рассольник ленинградский	250	4,55	7,75	16,25	158,75
444,04	Плов из свинины	215	12,5	15,4	19,5	270,08
274,08	Кисель	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	39,4	2,96	0,31	19,19	91,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>814,4</b>	24,4	27,1	109	793,23
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,86	7,75	21	153,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	8,16	7,75	50,5	276,3
<b>Итого за день</b>			32,6	34,8	159	1069,53

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	70	4.46	5.58	12.7	89.04
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.98	14.6	107
357,13	Мясо отварное	5	1,36	0,97		34.2
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	200	12.5	15.3	26.4	323.46
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	24,8	1,9	0,2	15,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	17,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>729,8</b>	<b>24.1</b>	<b>27.4</b>	<b>102</b>	<b>730.1</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4.3	4.7	30	174,9
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>9.92</b>	<b>7.58</b>	<b>48.5</b>	<b>311.7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>35</b>	<b>150</b>	<b>1041.8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
33,12	Салат из свеклы	60	0,97	3,59	6,16	60,9
108,05	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,88	6,38	46
523,22	Бифштекс по домашнему	90	7,54	16,1	11,8	221,9
130,08	Гороховое пюре	150	10,9	3,75	37,2	240,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,24	0,41	11,56	61,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>25,2</b>	<b>26</b>	<b>113</b>	<b>802,6</b>
<b>Полдник</b>						
34 631	Шарлотка с яблоками	50	6,98	7,63	23,95	144,9
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,72</b>	<b>7,81</b>	<b>38,1</b>	<b>234,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>151</b>	<b>1037,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	70	2,33	3,58	6,69	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	4,43	5,4	14,6	92,3
259,07	Жаркое по-домашнему	200	10,9	15,9	20,5	286,4
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,72	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный	34,11	2,58	0,27	18,7	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	21,6	72,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>744,11</b>	<b>23,6</b>	<b>25,7</b>	<b>102</b>	<b>707,7</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>7,53</b>	<b>9,91</b>	<b>46</b>	<b>301,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,2</b>	<b>35,6</b>	<b>148</b>	<b>1008,9</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	0,8	6,06	9,33	81
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,26	2,29	21,4	99,3
542,22	Митболы с соусом томатным 60/30	90	9,67	8,97	7,07	145,6
510,04	Каша гречневая	200	7,24	8,14	39,4	279,1
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	10,2	67
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	39,65	2,64	0,48	9,6	62,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>826,65</b>	<b>26,4</b>	<b>26,2</b>	<b>117</b>	<b>819,2</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,9	164,2
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,63</b>	<b>7,71</b>	<b>39,1</b>	<b>271,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,1</b>	<b>34</b>	<b>156</b>	<b>1090,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	65	0,82	6,59	5,41	84
42,08	Рассольник ленинградский	250	4,55	6,9	16,3	138,75
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	150	2,93	3,33	26,1	181,05
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	29,27	2,2	0,23	14,27	68,2
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>844,27</b>	<b>24,4</b>	<b>27,1</b>	<b>110</b>	<b>813,1</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4,3	4,7	30	174,9
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,92</b>	<b>7,58</b>	<b>48,5</b>	<b>311,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,3</b>	<b>34,7</b>	<b>158</b>	<b>1124,8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,99	3,82	23,4	137,6
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 60/30	90	10,8	12,19	8,24	187,7
227,08	Макароны отварные с маслом	160	5,08	4,48	18,7	110,08
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
108,13	Хлеб пшеничный	30,1	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,1</b>	<b>25,4</b>	<b>27,2</b>	<b>108</b>	<b>743,38</b>
<b>Полдник</b>						
4,01	Плюшка Оренбургская	50	4,72	5,69	28	190,7
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,84</b>	<b>8,62</b>	<b>50,3</b>	<b>351,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,2</b>	<b>35,8</b>	<b>159</b>	<b>1095,18</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,83	4,78	5,21	78,1
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	4,01	24,3	115,25
214,08	Рагу из птицы	210	12,2	16,2	12,7	271
274,08	Кисель	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	34,9	2,66	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,9	63,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>789,9</b>	23,6	25,7	102	733,95
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	7,23	9,91	46	301,2
<b>Итого за день</b>			30,8	35,6	148	1035,15

<b>Итого за период</b>		392	413	1852	12616.94
<b>Среднее значение за период</b>		32.7	34.4	154	1051.4117
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24.4	26.0	107.5	755.0
Полдник		8.3	8.4	46.8	296.4
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**