

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«    »      2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 62»

И.Н. Лобанец

2025г.



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г**

**7-11 лет**

**1 смена**

*Идентификационный номер 13/25/ш1см*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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>Завтрак</b>						
253,1	Каша молочная рисовая (вязкая)	205	6,77	6,82	42,3	257,7
749,22	Яблоко (вит)	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный.	20,22	1,52	0,16	9,9	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605,22</b>	<b>11,01</b>	<b>9,48</b>	<b>91,07</b>	<b>482,9</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	4,31	3,19	23,88	141,5
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>803</b>	<b>23,74</b>	<b>20,26</b>	<b>110,47</b>	<b>731,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,75</b>	<b>29,74</b>	<b>201,54</b>	<b>1214,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
271,07	Шницель домашний ( с соусом)	90	6,06	6,88	0,01	127,1
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,81</b>	<b>13,42</b>	<b>68</b>	<b>488,6</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
45,08	Суп гороховый	200	4,78	3,23	16,54	114,3
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	200	5,71	13,99	50,6	351,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29,2	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>784,2</b>	<b>23,63</b>	<b>30,86</b>	<b>126,76</b>	<b>894,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,44</b>	<b>44,28</b>	<b>194,76</b>	<b>1382,9</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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>Завтрак</b>						
580,22	Гуляш из филе кур	40/50	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные	150	5,8	3,3	38,36	206,3
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24,56	1,9	0,2	12,38	58,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501,56</b>	<b>21,26</b>	<b>20,15</b>	<b>79,72</b>	<b>586,7</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	70	0,88	7,1	5,82	90,5
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	5,06	8,51	86,3
275,08	Котлеты по-хлыновски	80	14	18,2	6	242
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
5,15	Перловка с овощами	170	5,56	8,49	35,94	242,3
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28,6	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>808,6</b>	<b>27,16</b>	<b>40,84</b>	<b>105,67</b>	<b>899,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,42</b>	<b>60,99</b>	<b>185,39</b>	<b>1486</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 1

№ 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>Завтрак</b>						
271,08	Биточек домашний( с соусом)	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	185	3,39	5,35	22,72	152,6
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20,56	1,6	0,17	10,4	49,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,56</b>	<b>13,14</b>	<b>17,33</b>	<b>58,03</b>	<b>438,6</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,89	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>752</b>	<b>31,65</b>	<b>19,63</b>	<b>103,03</b>	<b>723,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,79</b>	<b>36,96</b>	<b>161,06</b>	<b>1161,9</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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
<b>Завтрак</b>						
444,04	Плов из свинины	210	14,74	22,97	47,87	466
34 618,21	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	24,75	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518</b>	<b>21,67</b>	<b>27,37</b>	<b>110,62</b>	<b>784</b>
<b>Обед</b>						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	60	0,65	5,99	4,36	74
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	4,52	5,18	103,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,4	6,46	24,84	171,1
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	29,9	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,9</b>	<b>21,86</b>	<b>21,92</b>	<b>106,32</b>	<b>711</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,53</b>	<b>49,29</b>	<b>216,94</b>	<b>1495</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	16,38	7,67	23,2	227,3
1 037,02	Огурцы соленые	25	0,7		0,33	4,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	51,2	3,88	0,41	25,25	119,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501,2</b>	<b>20,98</b>	<b>8,1</b>	<b>64,27</b>	<b>413,7</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	90	18,36	18,36	5,27	263,3
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>759</b>	<b>31,05</b>	<b>32,88</b>	<b>81,09</b>	<b>740,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,03</b>	<b>40,98</b>	<b>145,36</b>	<b>1154,6</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
258,13	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/5	8,83	12,8	37,12	320
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
108,13	Хлеб пшеничный.	21,9	1,67	0,18	10,89	51,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>626,9</b>	<b>15,17</b>	<b>16,08</b>	<b>95,41</b>	<b>610,1</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8	8,19	110
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45	2,97	0,54	15,3	81,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>853</b>	<b>42,18</b>	<b>32,85</b>	<b>144,2</b>	<b>1041,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,35</b>	<b>48,93</b>	<b>239,61</b>	<b>1651,9</b>



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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,07	Жаркое по-домашнему	215	12,76	9,58	25,82	249,7
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	60,5	4,64	0,49	30,2	143,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505,5</b>	<b>19,97</b>	<b>11,57</b>	<b>85,78</b>	<b>537,5</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
227,11	Макароны отварные с маслом 2024	150	3,5	3,8	35	188,2
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>19,23</b>	<b>18,53</b>	<b>110,78</b>	<b>707</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,2</b>	<b>30,1</b>	<b>196,56</b>	<b>1244,5</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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
<b>Завтрак</b>						
542,22	Митболы с соусом	100	10,7	8,01	7,5	144,9
510,04	Каша гречневая	150	4,31	3,19	23,88	141,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40,33	3,04	0,32	19,8	94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545,33</b>	<b>20,55</b>	<b>13,03</b>	<b>104,33</b>	<b>616,7</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	0	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>764</b>	<b>25,22</b>	<b>22,3</b>	<b>95,25</b>	<b>707,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,77</b>	<b>35,33</b>	<b>199,58</b>	<b>1324,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	190	5,43	13,2	37,27	293,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	37,52	2,89	0,3	18,81	89,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>547,52</b>	<b>19,82</b>	<b>22,61</b>	<b>80,9</b>	<b>616,5</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	65	1,13	6,53	6,22	88,2
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,32	100,1
595,22	Наггетсы куриные	110	11,96	7,04	17,38	190,5
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	170	5,53	4,25	36,33	205,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	47,4	3,1	0,56	15,98	85,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>842,4</b>	<b>28,04</b>	<b>24,07</b>	<b>141,75</b>	<b>900</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,86</b>	<b>46,68</b>	<b>222,65</b>	<b>1516,5</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 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
<b>Завтрак</b>						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	9,66	6,63	7,48	126,4
227,11	Макароны отварные с маслом 2024	200	4,67	5,07	46,67	250,9
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	31,1	2,36	0,25	15,35	72,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555,1</b>	<b>19,26</b>	<b>15,25</b>	<b>102,26</b>	<b>622,4</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	1,99	1,82	13,44	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	41	2,71	0,49	13,94	74,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>701</b>	<b>26,98</b>	<b>24,37</b>	<b>69,18</b>	<b>613,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,24</b>	<b>39,62</b>	<b>171,44</b>	<b>1236,1</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
214,08	Рагу из птицы	200	10,63	5,95	20,83	179,4
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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	32,18	152,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,34</b>	<b>18,17</b>	<b>7,98</b>	<b>90,36</b>	<b>507</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>738</b>	<b>19,59</b>	<b>26,67</b>	<b>93,58</b>	<b>700,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,76</b>	<b>34,65</b>	<b>183,94</b>	<b>1207,4</b>

<b>Итого за период</b>		535,14	497,55	318,83	16075,5
<b>Среднее значение за период</b>		44,6	41,5	193,2	1339,6
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак		17.9	15.2	85.9	558.7
Завтрак2					
Обед		26.7	26.3	107.3	780.9
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ Москалева Т.Н. Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**