

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

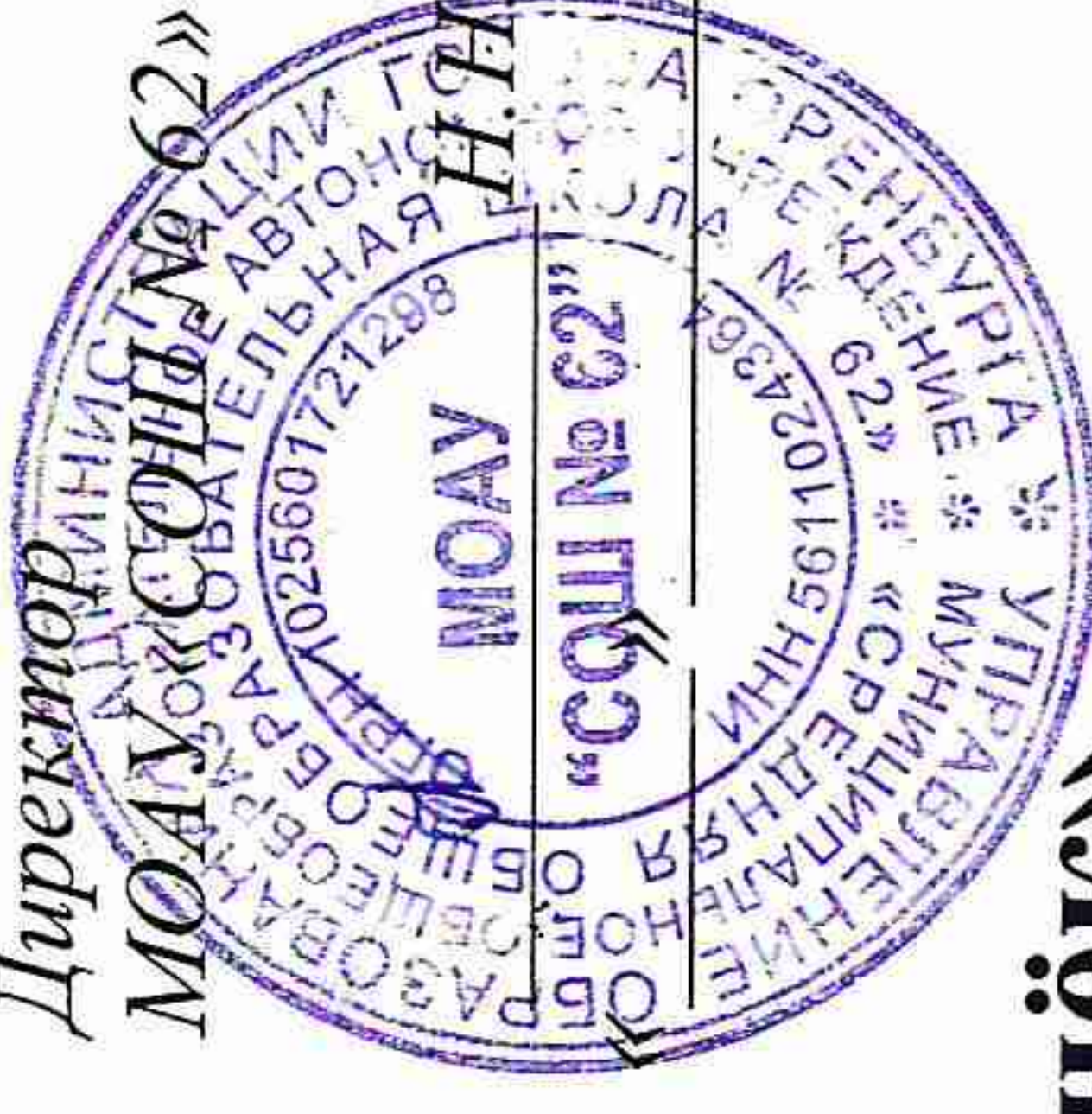
«24» » 02 2025г.

Приказ № 44 от 20.02.2025 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 62»



Лобанец

2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк».

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

7-18 лет

Идентификационный номер 44/25/063

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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)	205	7.46	13	34.1	286.4
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84.2
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.7	15.9	79
108,13	Хлеб пшеничный	20,22	3.52	0,16	9,84	47
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		841,32	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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	Нагетсы 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
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		1 004,55	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
271,39	Шницель домашний 50/40 (с соусом)	90	7.48	7.85	15.4	119
241,08	Картофельное пюре	150	3.96	7.86	23.3	160.5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		717	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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 соусом)	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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		961,38	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
580,22	Гуляш из филе кур 40/50	90	8.83	6.73	2.49	105.9
689,08	Спагетти отварные	190	4.99	6.71	33.8	259.39
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	49,66	3,8	0,4	24,6	117,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		782,76	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		974,9	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
271,08	Биточек домашний 60/30 (с соусом)	90	9.32	9.34	12.4	196.9
92,04	Рагу из овощей	155	3.81	9.24	17.1	180.72
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,6	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	51,05	3,88	0,41	25,09	119,9
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		706,05	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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	50	9.32	9.34	12.4	196.9
265,08	Соус томатный	40	3.79	6.04	16.9	174.89
92,04	Рагу из овощей	150	0,9		18,18	76,3
389,17	Сок фруктовый	180	2.87	0,2	15,9	58,8
108,13	Хлеб пшеничный	24,6	2,85	0,34	17,1	50,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	27,57	1,85	0,34	9,52	50,7
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		937,17	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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	210	12,2	15	19	263,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50,9	3,88	0,41	25,09	119,9
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Завтрак		732,9	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Обед		1 028,4	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	12,7	17,8	27,4	363,9
247,08	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	25,09	119,9
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		737,3	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		965,9	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
258,13	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	200/5	8,5	12,1	23	282,7
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	200	4,76	3,2	26,7	150,8
108,13	Хлеб пшеничный	21,9	1,67	0,18	10,82	51,7
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Завтрак		840,9	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Обед		958	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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	215	11	17,1	20,7	295,3
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	60,6	4,64	0,49	30,01	143,4
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		741,7	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		980,21	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
542,22	Митболы с соусом томатным	100	9.67	8.97	7.07	145.6
510,04	Каша гречневая	170	6.16	6.92	36.9	264.97
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	46,4	3,5	0,37	22,63	108,1
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		738,4	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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	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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		1 043,65	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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	190	3,71	6,75	33,1	242
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	37,52	2,89	0,3	18,7	89,3
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		752,52	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		1 049,27	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 70/30	90	10,8	12,19	8,24	187,7
227,08	Макароны отварные с маслом	200	6,36	6,86	47,1	281,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	30,2	2,28	0,24	14,76	70,5
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		737,2	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		987,1	####	####	####	#VALUE!
Итого за день			####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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	200	10,7	15,4	12,1	258,1
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	31,98	152,8
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		705,34	####	####	####	#VALUE!
Обед						
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
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		994,9	####	####	####	#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					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.