

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

_____ Д.А. Затонский

« 9 » _____ 2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г



С.Б Зуева

_____ 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 20.01.2025 г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 13/25/ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
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
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	11,36	9,84	116,87	589,7
Обед						
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	60/30	8,97	5,28	13,81	138,7
510,04	Каша гречневая	160	4,6	3,4	25,47	150,9
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32,9	2,18	0,4	11,22	59,7
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		1 019	20,6	19,01	128,87	770,6
Итого за день			31,96	28,85	245,74	1360,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
209,24	Шницель припущенный из птицы	60	10,06	5,53	5,9	113,6
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
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		721	21,64	17,02	111,69	687,8
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	65	1,07	6,5	6,66	89,4
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
209,24	Шницель припущенный из птицы	60	10,06	5,53	5,9	113,6
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34,9	2,31	0,42	11,9	63,4
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		975,9	25,86	26,74	141,41	926,9
Итого за день			47,5	43,76	253,1	1614,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

580,22	Гуляш из филе кур	90	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
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		737,66	21,61	20,51	105,52	693,5

Обед

1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	5,06	8,51	86,3
580,22	Гуляш из филе кур	90	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные	150	5,8	3,3	38,36	206,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33,8	2,24	0,41	11,56	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	24,4	27,55	126,17	851,8
Итого за день			46,01	48,06	231,69	1545,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
271,21	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным	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
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		705,56	15,14	17,86	88,43	573
Обед						
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
271,21	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,42	123,7
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	24,6	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
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		929,6	19,55	24,34	114,88	761,1
Итого за день			34,69	42,2	203,31	1334,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	210	14,74	22,97	47,87	466
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	24,75	117,5
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		769	25,5	32,32	148,42	996,7
Обед						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	100	1,08	9,99	7,27	123,3
42,13	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,99	16,7	113,2
444,04	Плов из свинины	200	14,04	21,88	45,59	443,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	37,5	2,89	0,3	18,81	89,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 088,5	27,77	41,71	174,14	1196,8
Итого за день			53,27	74,03	322,56	2193,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
037,02	Огурцы соленые	25	0,7		0,33	4,1
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	16,38	7,67	23,2	227,3
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
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	21,33	8,46	90,07	520,5
Обед						
19,06	Салат Здоровье	70	1,51	4,43	6,8	73,1
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
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	200	14,56	6,82	20,62	202,1
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34,8	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	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		975,9	24,73	17,58	108,49	692,2
Итого за день			46,06	26,04	198,56	1212,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
258,13	Каша молочная пшеничная 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
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		877,9	19	21,03	133,21	822,8
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	5,05	8,7	83
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	150	17,28	4,38	39,8	267,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,57	0,47	13,26	70,6
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 053	42,31	34,16	172,68	1169,1
Итого за день			61,31	55,19	305,89	1991,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
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
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		741,6	20,32	11,93	111,58	644,3
Обед						
35,12	Салат "Бурячок"	70	1,33	3,58	6,69	68
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
259,07	Жаркое по-домашнему	200	11,87	8,92	24,02	232,2
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	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		980,1	20,73	17,84	120,24	755,6
Итого за день			41,05	29,77	231,82	1399,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	9,65	4,6	9,2	114,2
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
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		786,33	23,38	14,57	143,83	798,7
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	80	0,92	6,73	11,6	110,6
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	9,65	4,6	9,2	114,2
510,04	Каша гречневая	180	5,17	3,83	28,66	169,7
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34,8	2,31	0,42	11,9	63,4
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 122,8	28,61	23,76	154,15	974,6
Итого за день			51,99	38,33	297,98	1773,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
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
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	21,82	23,14	111,3	750,9
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
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	150	4,29	10,42	29,42	231,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	28,6	2,2	0,23	14,36	68,2
109,13	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		1 043,6	25,77	33,34	143,61	978,1
Итого за день			47,59	56,48	254,91	1729

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	9,66	6,63	7,48	126,4
227,11	Макароны отварные с маслом	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
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		806,1	23,09	20,2	140,06	835,1
Обед						
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
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	10,73	7,37	8,31	140,5
227,11	Макароны отварные с маслом	150	3,5	3,8	35	188,2
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	25,7	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 016,7	24,69	24,57	136,18	872,9
Итого за день			47,78	44,77	276,24	1708

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 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
Завтрак						
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
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	20,17	8,51	120,76	641,4
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
214,08	Рагу из птицы	200	10,63	5,95	20,83	179,4
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	34,7	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	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		984,7	21,19	16,04	129,93	766,9
Итого за день			41,36	24,55	250,69	1408,3

Итого за период		550,57	512,03	1072,49	19271
Среднее значение за период		39,3	36,6	219,5	1376,5
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,5	14,7	101,6	611
Завтрак2					
Обед		21,9	21,9	117,9	765,5
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н.

Утвердил _____

М.П.