

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

«___» _____ 2025г.

Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:

и. о. Директора

МОАУ «СОШ № 63»

Т.А. Никулина

2025г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 04.04.2025 г**

12-18 лет

Идентификационный номер 86/25/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 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						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	9,1	16	35,6	349,25
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,89	2,7	15,9	79
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	22,4	117,5
Итого за Завтрак		700	17,6	19,1	96,5	639,35
Обед						
54,12	Икра морковная	100	3,6	11,4	10,5	109,8
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	3,33	6,63	8,38	149,13
595,22	Наггетсы куриные с соусом	100	12,1	7,25	9,76	142,8
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,6	4,59	42	225,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		873	28,5	30,5	122	861,13
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,92	10,6	29,3	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	58,7	352,98
Итого за день			57,3	60,2	277	1853,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 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	Шницель домашний с соусом томатным	110	9,14	9,59	22,5	194,7
241,08	Картофельное пюре	220	5,8	11,5	38,4	246,73
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	37,07	2,81	0,3	18,2	87
Итого за Завтрак		567,07	17,8	21,4	94,1	588,43
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	100	6,45	7,65	11,5	147,64
45,08	Суп гороховый	250	7,34	3,89	18,8	164,5
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
260,07	Гуляш из свинины	110	8,04	9,13	6,07	163,82
5,18	Рис припущенный с овощами	180	3,55	8,42	39,7	212,81
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,2	1,91	0,35	13,9	52,5
Итого за Обед		864,2	29,1	29,7	115	846,17
Полдник						
786,01	Булочка творожная	75	10,5	11,3	34,2	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	62	353
Итого за день			58	62,5	271	1787,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 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	110	12,16	13,06	4,46	184
166,12	Каша гречневая с овощами	200	5,57	6,7	30,9	206,1
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		557	21,3	21,7	70,2	561,9
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,74	6,69	9,09	106,33
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,56	6,08	16,9	149,38
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	110	13	10,3	7,57	162,9
166,12	Перловка с овощами	180	3,75	4,35	30,7	169,81
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,8	80,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	14,8	74,3
Итого за Обед		880	26,9	28,3	115	830,52
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	75	4,07	9,69	31,1	230,7
272,08	Кофейный напиток на молоке	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	60,2	417,9
Итого за день			57,9	62,5	246	1810,32

№ 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						
271,07	Биточек домашний	120	15,1	14,4	10,9	251,67
227,08	Макароны отварные с маслом.	220	5,22	5,61	49,4	247,1
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	21,6	117,5
Итого за Завтрак		595	23,1	20,4	97	677,07
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,8	10,1	8,3	129,28
80,12	Суп картофельный с рисом	250	3,04	6,75	18,3	115,38
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	9,6	6,4	127
130,08	Гороховое пюре	180	12,1	4,5	44,7	288,33
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	31,42	2,36	0,25	15,25	72,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		861,42	29,3	31,5	118	845,39
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	14,9	18,8	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	14,9	50,4	378,3
Итого за день			63,4	66,7	265	1900,76

№ 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	240	13,9	17,1	21,7	301,49
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,2
Итого за Завтрак		550	21	21,6	85,3	624,19
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4,57	10,2	15,4	137
134,13	Рассольник ленинградский	250	5,8	4	21	158,75
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	100	12,7	7,08	9,22	145,67
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	28	192,6
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	1,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		890,9	31,1	31,3	130	884,52
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	70	9,6	10,9	29,4	214,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		350	10,9	10,9	58,9	337,6
Итого за день			63	63,7	274	1846,31

№ 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	240	14,4	17,9	26,9	343,5
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	56	4,26	0,45	27,55	131,6
Итого за Завтрак		696	19,5	18,3	92,5	631,1
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	100	2,75	8,43	19,8	160
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	4,63	6,23	24,5	133,75
255,04	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	201,7
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,8	24,2	156,84
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	22,8	57
108,13	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	12,4	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,1	54,3
Итого за Обед		864	29,3	32,3	119	819,99
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	41	262,35
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	12,1	9,93	59,5	399,15
Итого за день			60,8	60,5	271	1850,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 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						
302,04	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,4	15,4	24,3	344,56
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	200	4,76	3,2	21,6	122,15
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		710	19,7	19	93,1	677,81
Обед						
33,12	Салат из свеклы	100	1,71	4,49	9,7	106,13
108,05	Суп картофельный с клецками	250	4,09	5,35	16	113,27
523,22	Бифштекс по домашнему с соусом томатным	100	5,02	13,6	9,06	160,78
130,08	Гороховое пюре	180	12,1	4,5	38,6	241,72
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	33,09	3,51	0,26	16,24	81,6
Итого за Обед		863,09	26,9	28,2	117	816,5
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			57,8	58,8	260	1801,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 апрель 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 томатным	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	220	4,15	7,12	32,1	246,85
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	114,65
Итого за Завтрак		607	20,6	21,2	92,1	683,1
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4,57	9,2	22,1	137
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,08	4,21	18,4	91,88
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	100	12,1	14	14	225,11
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	6,6	5,76	42,4	243,12
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,85	0,34	9,52	50,7
Итого за Обед		868	30,5	33,8	135	872,91
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	14,9	18,8	248,7
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	14,9	52,3	384,1
Итого за день			61,8	69,8	279	1940,11

№ 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	110	12	8,23	3,04	166,1
166,12	Каша гречневая с овощами	200	6,08	9,06	44,2	246,12
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	40,48	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		567,48	22,4	19,3	87,1	607,52
Обед						
63,13	Салат из моркови (припуц)	100	2,75	8,43	19,8	160
82,12	Суп с вермишелью	250	2,07	5,36	26,8	124,13
255,04	Печень по-строгановски	100	13,2	11,2	3,52	201,7
302,22	Картофель запеченный	180	4,05	6,44	33	195,98
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	39,7	3,04	0,32	19,68	94
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		879,7	28	32,1	131	906,41
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,92	10,6	29,3	229,88
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	336,88
Итого за день			61,9	62,2	266	1850,81

№ 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						
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	100	8,31	8,72	19,5	177
241,08	Картофельное пюре	200	5,27	10,5	30,9	224,3
749,22	Яблоко (вит)	200			15	60
300,08	Чай с сахаром	200	2,81	0,3	18,2	87
108,13	Хлеб пшеничный	33,93	2,58	0,27	13,7	79,9
Итого за Завтрак		733,93	19	19,8	97,3	628,2
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,8	10,1	8,3	129,28
134,13	Рассольник ленинградский	250	5,8	4	21	132,75
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным	110	11,96	7,74	11,4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	7	7,12	39	256,98
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		890,13	31,9	29,7	134	947,21
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	41	262,35
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	12,1	9,93	59,5	399,15
Итого за день			63	59,4	291	1974,56

№ 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	240	13,9	17,1	21,7	301,49
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,2
Итого за Завтрак		550	21	21,6	85,3	624,19
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	4,57	10,2	15,4	137
129,11	Суп гречневый с овощами	250	4,96	4,78	29,3	174,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	13,6	12,1	33	312
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		840	26,5	27,7	121	815,2
Полдник						
4,01	Плюшка Оренбургская	75	7,08	8,54	42	286,05
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	64,3	447,15
Итого за день			58,8	60,7	270	1886,54

№ 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	110	12,16	13,06	4,46	184
510,04	Каша гречневая	200	7,78	10,9	36,3	311,73
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	53,99	4,1	0,43	26,57	126,9
Итого за Завтрак		568,99	24,1	24,4	82,5	683,43
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	100	1,73	7,88	11,5	147,64
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	3,56	4,01	24,3	115,25
279,07	Тефтели из свинины с соусом томатным	120	13,1	15	11,8	246,92
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,89	20,7	106,84
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,77	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		890,77	27,4	33,5	121	852,15
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	14,9	18,8	248,7
702,04	Напиток из варенья	180			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		355	10,7	14,9	54,7	393,9
Итого за день			62,1	72,7	258	1929,48

Итого за период		726	760	3228	22431,75
Среднее значение за период		60,5	63,3	269	1869,3125
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		20,6	20,6	89,4	635,5
Завтрак2					
Обед		28,8	30,7	123,1	858,2
Полдник		11,1	12,0	56,5	375,6
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.