

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

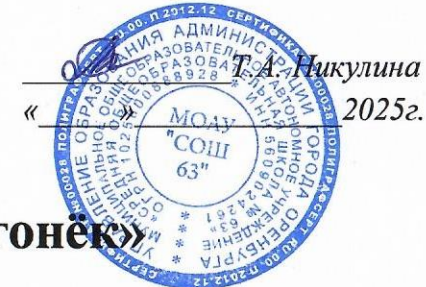
« » 2025г.

Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:

и. о. Директора

МОАУ «СОШ № 63»



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 86/25/ш1см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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)	200	7,28	12,8	33,3	279,4
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	190	3,7	2,57	15,1	75,05
108,13	Хлеб пшеничный	26,39	4,59	0,2	12,8	61,34
Итого за Завтрак		596,39	16,3	15,6	81,6	499,99
Обед						
54,12	Икра морковная	80	2,88	9,13	8,4	87,84
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,66	5,3	6,7	119,3
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным	90	11,3	6,8	8,55	135,6
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,6	4,59	42	225,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,8	113
108,13	Хлеб пшеничный	31,54	2,43	0,38	11,7	74,16
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,46	10,2	54,3
Итого за Обед		811,54	26,3	26,7	115	810
Итого за день			42,6	42,2	197	1309,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	160	4,22	8,38	27,9	192,53
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	58,53	4,48	0,47	22,1	138,7
Итого за Завтрак		508,53	16,2	16,7	83,4	550,53
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	5,16	6,12	9,21	118,11
45,08	Суп гороховый	200	5,87	3,11	13,9	131,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
260,07	Гуляш из свинины	100	7,31	8,3	3,7	148,93
5,18	Рис припущенный с овощами	200	3,94	9,36	44,2	236,46
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,02		14,99	60,6
108,13	Хлеб пшеничный	40,78	2,72	0,23	20,17	76,4
Итого за Обед		835,78	26,8	27,4	117,4	822,4
Итого за день			43	44,1	200,8	1372,93

№ 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	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	170	5,17	7,7	37,6	209,2
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		517,48	19,3	16,4	79,9	540,4
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	0,59	5,35	7,27	77,06
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	110	13	10,3	7,57	162,9
166,12	Перловка с овощами	200	4,17	4,83	34,1	188,68
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	50	2,79	0,4	19,6	117,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		890	26,4	26,6	117	821,14
Итого за день			45,7	43,1	197	1361,54

№ 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						
271,07	Биточек домашний	90	11,3	10,77	9,65	202,7
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	5,11	5,1	46,7	250,88
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	22,03	1,67	0,18	10,82	51,7
Итого за Завтрак		517,03	18,1	16,1	82,3	566,08
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,43	5,4	14,6	92,3
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	9,6	6,4	127
130,08	Гороховое пюре	170	11,4	4,25	42,2	272,31
389,17	Сок фруктовый	200	0,3		20,2	84,8
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		781,42	25,6	25,8	110	763,08
Итого за день			43,7	41,9	193	1329,16

№ 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	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	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	18,1	19,3	74,7	548,9
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	2,74	6,12	9,25	82,2
134,13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	90	11,4	6,37	8,3	131,1
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,3	160,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		760,9	27,1	24,2	114	751,3
Итого за день			45,1	43,5	189	1300,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	215	12,9	13,3	24,1	307,72
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	58,61	4,48	0,47	19	108,7
Итого за Завтрак		507,61	20	17,1	83,8	590,1
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
255,04	Печень по-строгановски	90	11,9	10,1	3,17	166,5
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	25,3	83,3
108,13	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	12,4	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,46	1,91	0,35	12,1	52,5
Итого за Обед		753,46	25,1	25,5	105	707,98
Итого за день			45	42,6	188	1298,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
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	180	4,28	2,88	24	135,72
108,13	Хлеб пшеничный	28,86	2,2	0,73	12,1	68,2
Итого за Завтрак		613,86	15,8	15,7	81,7	580,22
Обед						
33,12	Салат из свеклы	80	0,97	3,59	6,16	60,9
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	0,97	2,1	7,11	51,3
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	35,23	2,66	0,28	11,2	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		853,23	24,5	24,5	112	773,4
Итого за день			40,2	40,2	194	1353,62

№ 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						
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	160	3,02	5,18	21,9	193,78
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	38,64	2,96	0,31	19,19	71,7
Итого за Завтрак		535,64	18,7	19,1	76,5	587,08
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с	200	2,46	3,86	8,22	73,5
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	90	10,9	12,6	12,6	202,6
227,08	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,3	211,1
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		738	24,2	26,5	101	745,2
Итого за день			42,8	45,6	177	1332,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025****День: среда****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	170	5,17	7,7	37,6	209,2
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		517,48	19,3	16,4	79,9	540,4
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
82,12	Суп с вермишелью	200	4,26	4,29	21,4	99,3
255,22	Печень по-строгановски.	90	11,9	10,1	3,17	166,5
302,22	Картофель запеченный	160	3,6	5,72	29,34	174,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
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		779,7	27,4	25,9	116	769,1
Итого за день			46,8	42,3	196	1309,5

№ 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	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	160	4,22	8,38	27,9	192,53
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	58,53	4,48	0,47	22,1	138,7
Итого за Завтрак		508,53	16,2	16,7	83,4	550,53
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным	110	11,96	7,74	11,4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,83	5,93	32,5	233,8
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,03	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		770,13	28	23,7	120	826,57
Итого за день			44,2	40,4	203	1377,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	18,1	19,3	74,7	548,9
Обед						
30,08	Салат "Степной"	80	3,65	8,16	12,3	109,6
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,89	3,82	23,4	137,6
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	40,73	2,71	0,49	13,94	74,2
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		783,26	25,7	24,8	120	788,5
Итого за день			43,8	44	195	1337,4

№ 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	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	160	6,22	8,73	29,1	249,38
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	53,99	4,1	0,93	26,57	126,9
Итого за Завтрак		508,99	20,2	16,4	73,3	572,98
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	5,16	6,12	9,21	118,11
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
279,07	Тефтели из свинины с соусом томатным	100	7,86	11,7	9,17	192,05
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,89	20,7	106,84
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			28,8	118,9
108,13	Хлеб пшеничный	43,6	3,34	0,35	16,7	103,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16	90,5
Итого за Обед		853,6	26,4	27,8	120	822
Итого за день			46,6	44,2	193	1394,98

Итого за период		530	514	2322	16076,78
Среднее значение за период		44,1	42,8	193	1339,7317
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		18,0	17,1	79,6	556,3
Завтрак2					
Обед		26,1	25,8	113,9	783,4
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

М.П.

Утвердил _____