

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**

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 86/25/ш2см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
54,12	Икра морковная	60	2,46	6,85	6,3	65
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.	150	4,1	4,31	39	201,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	190	0,42	0,02	26,37	107,4
108,13	Хлеб пшеничный	33,32	2,81	0,78	16,24	77,6
Итого за Обед		723,32	23,8	24,1	103	706,5
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,9	164,2
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		330	8,39	7,57	50,4	287,3
Итого за день			32,1	31,6	154	993,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,91	88,58
45,08	Суп гороховый	200	5,87	3,11	13,9	131,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	1,2	0,19	7,51	33,5
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	26,9	180,5
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	22,19	1,45	0,26	13,5	59,8
Итого за Обед		712,19	23,8	23,9	101	707,88
Полдник						
786,01	Булочка творожная	50	7	7,52	22,8	158,8
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		330	7,62	7,57	50,6	273,6
Итого за день			31,5	31,4	151	981,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	70	0,52	4,68	6,36	67,43
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5,17	6,79	33,2	184,59
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	34,26	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30,97	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		775,23	23,7	24	101	708,42
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	20,7	153,8
272,08	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,33	9,34	49,8	341
Итого за день			32	33,3	151	1049,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
271,07	Биточек домашний	90	11,3	10,8	9,65	202,7
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,83	3,83	35	188,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	26,06	1,98	0,21	12,79	61,1
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		736,06	23,5	26,7	105	752,47
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,5	165,8
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		330	7,53	9,91	44,2	295,4
Итого за день			31	36,6	150	1047,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
30,08	Салат "Степной"	70	2,35	7,14	10,8	95,9
134,13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
444,04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
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	21,02	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		750,92	24	27,3	101	744,22
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,86	7,75	21	153,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,16	7,75	50,5	276,3
Итого за день			32,2	35	152	1020,52

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	70	1,93	5,9	13,9	112
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	230	13,8	14,2	25,8	329,19
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	23,59	1,82	0,19	12,4	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		763,59	24,1	25,8	101	740,29
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4,3	4,7	30	174,9
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		330	9,92	7,58	48,5	311,7
Итого за день			34	33,4	149	1051,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
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	43,92	3,34	0,35	13,7	103,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	15,4	90,5
Итого за Обед		876,92	26,1	24,8	118	821,6
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	50	6,98	7,63	23,95	144,9
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	180	0,1	0,04	14,09	59,2
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	7,72	7,81	38,1	234,8
Итого за день			33,9	32,6	156	1056,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	2,74	6,12	13,3	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	14,7	73,5
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	170	3,2	5,5	24,8	205,89
282,08	Компот из свежих яблок	190	0,02		14,24	57,6
108,13	Хлеб пшеничный	25,39	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,8	54,3
Итого за Обед		795,39	23,8	25,2	101	706,09
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	7,53	9,91	46	301,2
Итого за день			31,3	35,1	147	1007,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025****День: среда****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
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
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	1,56	6,79	33,2	184,59
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	37,31	2,81	0,3	18,2	87
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	42,47	2,77	0,5	12,1	76
Итого за Обед		759,78	23,8	23,7	117	755,09
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,9	164,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,63	7,71	39,1	271,2
Итого за день			32,4	31,4	157	1026,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	100,1
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
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	27,14	2,95	0,22	11,3	63,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,76	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		752,27	23,5	26,1	117	761,93
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4,3	4,7	30	174,9
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		330	9,92	7,58	48,5	311,7
Итого за день			33,5	33,7	166	1073,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	2,74	6,12	9,25	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,89	3,82	23,4	137,6
444,04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,39	2,24	0,41	12,2	61,5
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		726,92	24,1	27	101	715,22
Полдник						
4,01	Плюшка Оренбургская	50	4,72	5,69	28	190,7
382,17	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,32	130,4
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,84	8,62	50,3	351,8
Итого за день			32,9	35,6	151	1067,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,9	88,58
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	170	6,6	9,28	30,9	264,37
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,66	2,28	0,24	14,76	63,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		779,66	26,6	24,4	116	822,85
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	192,08			22,14	88,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		312,08	7,23	9,91	46	301,2
Итого за день			33,8	34,3	162	1124,05

Итого за период		391	404	1843	12499,76
Среднее значение за период		32,6	33,7	154	1041,6467
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24,2	25,2	106,8	745,2
Полдник		8,3	8,4	46,8	296,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.