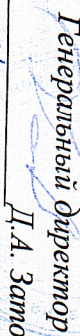


Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор

Д.А. Затонский
« 24 » 02 2025г.
Приказ № 44 от 20.02.2025 г

АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ОГОНЁК»

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

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 44/25/ш1см

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 16»

О.В. Долгополова
« 24 » 02 2025г.


Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 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						
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
Итого за Завтрак		605,22	15,6	15,9	80,2	496,6
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	0,8	6,06	9,33	81
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,06	5,3	6,7	79,3
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
510,04	Каша гречневая	150	5,83	5,93	32,5	233,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,8	113
108,13	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	12,2	77,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		783	23,7	25,7	110	819,8
Итого за день			39,3	41,6	190	1316,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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
Итого за Завтрак		500	16	16,2	83,2	480,5
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
491,22	Азу по-татарски 30/70	100	10,7	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	150	5,28	10,49	37,95	263,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,2	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		734,2	26,4	26,3	107	779,7
Итого за день			42,4	42,5	190	1260,2

№ 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
Итого за Завтрак		546,66	18,9	15,5	80,9	584,09
Обед						
1,08	Винегрет овощной	70	2,08	7,1	5,82	90,5
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,46	3,86	8,22	73,5
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом	110	14	10,3	7,57	192,9
166,12	Перловка с овощами	170	4,68	4,11	32,4	185,4
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,6	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		808,6	26,1	26,3	101	762,3
Итого за день			45	41,8	182	1346,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
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
Итого за Завтрак		501,05	17,1	19	70,2	560,22
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,2
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2,43	5,4	14,6	92,3
491,04	Чахохбили из куриного филе 40/60	100	7,8	9,6	6,4	127
130,08	Гороховое пюре	150	10,9	3,75	37,2	240,1
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		732	26,2	25,3	101	705,8
Итого за день			43,2	44,3	171	1266,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Итого за Завтрак		518,9	19,2	19,4	82,1	584,2
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
134,13	Рассольник ленинградский	200	3,64	6,2	13	127
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом	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	180			27,87	111,5
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		740,9	24,5	24,1	104	715
Итого за день			43,7	43,5	186	1299,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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 30/170	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
Итого за Завтрак		501,2	17,3	18,2	68,3	550,3

Обед

19,06	Салат Здоровье	60	3,83	4,78	4,9	78,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,98	11,6	107
357,13	Мясо отварное	5	1,36	0,97		34,2
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	180	0,16	0,02	15,6	83,3
108,13	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	17,8	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	19,2	54,3
Итого за Обед		739	23,4	26,3	103	710,5
Итого за день			40,7	44,5	171	1260,8

№ 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	200	4,76	3,2	26,7	150,8
108,13	Хлеб пшеничный	21,9	1,67	0,18	10,82	51,7
Итого за Завтрак		626,9	15,7	15,5	83,2	578,8
Обед						
33,12	Салат из свеклы	60	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	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	35	2,66	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		773	25,7	26,2	116	821,6
Итого за день			41,5	41,7	200	1400,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
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
Итого за Завтрак		505,6	18,2	19,1	80,4	583,1
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2,43	5,4	14,6	92,3
209,1	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным 60/30	90	10,9	12,6	12,6	202,6
227,08	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,47	0,06	18,09	88,8
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	24,6	27	111	774,3
Итого за день			42,8	46,1	191	1357,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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 70/30	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
Итого за Завтрак		521,4	19,4	16,3	81,7	579,47
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
255,22	Печень по-строгановски	90	11,9	10,1	3,17	166,5
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,3	160,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	24,4	27	102	717,8
Итого за день			43,8	43,2	184	1297,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 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 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
Итого за Завтрак		547,52	18,1	16,7	76,6	565,1
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,53
42,08	Рассольник ленинградский	200	3,64	6,2	13	127
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,51	5,46	22,5	173,77
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
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		800,13	25,4	26,2	109	817,8
Итого за день			43,5	42,9	185	1382,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 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 63/27	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
Итого за Завтрак		520,2	19,5	19,3	77,6	570,1
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
271,22	Говядина тушеная с картофелем	200	16,2	13,74	33,2	322,5
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано-пшеничный	41	2,71	0,49	13,94	74,2
Итого за Обед		701	24,1	24,2	104	717,5
Итого за день			43,6	43,5	181	1287,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) 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						
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
Итого за Завтрак		500,34	18,2	17,4	81,4	585,7
Обед						
19,03	Салат Здоровье	80	3,1	5,04	6,95	77,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом 70/30	100	8,9	13,53	13,4	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	2,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	23	2,62	0,28	7,82	41,6
Итого за Обед		758	23,5	27,1	108	708,4
Итого за день			41,7	44,5	189	1294,1

Итого за период		511	520	2221	15768,68
Среднее значение за период		42,6	43,3	185	1314,0567
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,8	17,4	78,8	559,8
Завтрак2					
Обед		24,8	26,0	106,3	754,2
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.

