

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»»
Генеральный директор
Л.А. Затонский
« » 2025г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 39»



Г.В. Исаева

« » 2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 13/25/бш1см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ: День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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

253,1	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
Итого за Завтрак		605,22	11,01	9,48	91,07	482,9

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
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	4,31	3,19	23,88	141,5
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		805	25,31	20,48	119,81	777,7
Итого за день			36,32	29,96	210,88	1260,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
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
Итого за Завтрак		500	17,97	13,17	75,78	493,3
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
45,08	Суп гороховый	250	5,97	4,04	20,68	142,9
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	160	4,57	11,19	40,48	280,8
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37,3	2,44	0,44	12,58	67
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Обед		862,3	27,29	29,28	146,08	972,4
Итого за день			45,26	42,45	221,86	1465,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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	40/50	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
Итого за Завтрак		501,56	21,26	20,15	79,72	586,7
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
275,08	Котлеты по-хлыновски	80	14	18,2	6	242
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	7,49	31,71	213,8
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28,6	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		758,6	26,32	38,79	98,33	848,2
Итого за день			47,58	58,94	178,05	1434,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	155	2,84	4,48	19,03	127,8
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		500	14,79	16,69	68,69	481,9
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
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,89	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		732	31,55	19,63	101,01	714,8
Итого за день			46,34	36,32	169,7	1196,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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	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
Итого за Завтрак		518	21,67	27,37	110,62	784
Обед						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	60	0,65	5,99	4,36	74
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	4,52	5,18	103,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	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	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		740,9	21,65	21,52	101,67	688
Итого за день			43,32	48,89	212,29	1472

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	16,38	7,67	23,2	227,3
037,0	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	25,25	119,9
Итого за Завтрак		501,2	20,98	8,1	64,27	413,7

Обед

19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
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
255,04	Печень по-строгановски	90	18,36	18,36	5,27	263,3
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	14,04	57
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		739	31,03	32,88	79,53	734,6
Итого за день			52,01	40,98	143,8	1148,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
258,13	Каша молочная пшенная 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
Итого за Завтрак		626,9	15,17	16,08	95,41	610,1
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
209,32	Котлета мясная	80		2		18
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
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.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50,5	3,37	0,61	17,34	92,3
Итого за Обед		833,5	28,07	17,06	131,96	797,3
Итого за день			43,24	33,14	227,37	1407,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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
Итого за Завтрак		505,5	19,97	11,57	85,78	537,5
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
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
227,11	Макаронь отварные с маслом	150	3,5	3,8	35	188,2
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		780	20,78	18,75	119,81	752,2
Итого за день			40,75	30,32	205,59	1289,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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	170	4,88	3,62	27,06	160,3
382,08	Бутерброд с повидлом (бат) 40/30	70	2,25	0,87	40,47	177,9
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
Итого за Завтрак		588	20,86	9,52	118,12	637,8
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
241,08	Картофельное пюре 2024	150	3,19	6,06	23,29	160,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	25,12	22,3	93,23	699,2
Итого за день			45,98	31,82	211,35	1337

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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
Итого за Завтрак		547,52	19,82	22,61	80,9	616,5
Обед						
1,2	Винегрет овощной	65	1,13	6,53	6,22	88,2
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	11,96	7,04	17,38	190,5
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	31,4	2,36	0,25	15,35	72,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		816,4	25,35	24,54	125,63	825,5
Итого за день			45,17	47,15	206,53	1442

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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
Итого за Завтрак		555,1	19,26	15,25	102,26	622,4
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
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	27,7	2,13	0,22	13,86	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		707,7	27,72	24,34	75,9	641,5
Итого за день			46,98	39,59	178,16	1263,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф школ; День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 буф ш

№ 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
Итого за Завтрак		500,34	18,17	7,98	90,36	507
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	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	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
Итого за Обед		738	19,59	26,67	93,58	700,4
Итого за день			37,76	34,65	183,94	1207,4

Итого за период		527,09	473,2	2300,14	15705,4
Среднее значение за период		37,6	33,8	164,3	1121,8
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		15,5	12,6	72,4	468,1
Завтрак2					
Обед		22,1	21,2	91,9	653,7
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н. Утвердил _____

М.П.