

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Н.А. Затонский

2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 39»

И.В. Кисева

2025г.

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

2 смена

Идентификационный номер 13/25/би1см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
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)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32,9	2,18	0,4	11,22	59,7
Итого за Обед		732,9	22,65	19,19	100,7	678,5
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,17	9,13	46,8	328,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	15,17	9,13	67	413,2
Итого за день			37,82	28,32	167,7	1091,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: вторник****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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

Обед

4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
45,08	Суп гороховый	200	4,78	3,23	16,54	114,3
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
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
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36,8	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		731,8	22,19	22,41	102,88	717,8

Полдник

786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	14,1	3,66	70,6	477
Итого за день			36,29	26,07	173,48	1194,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф ш

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	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
580,22	Гуляш из филе кур	90	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные	150	5,8	3,3	38,36	206,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33,8	2,24	0,41	11,56	61,5
Итого за Обед		738,8	24,05	27,19	100,37	745
Полдник						
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	19,8	140,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	120	0,48		13,56	56,2
Итого за Полдник		300	5,7	2,88	33,36	196,6
Итого за день			29,75	30,07	133,73	941,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
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
271,21	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,42	123,7
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	24,6	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		724,6	17,55	23,81	84,48	626,7
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого за Полдник		300	13,7	19,84	52,84	444,7
Итого за день			31,25	43,65	137,32	1071,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф ш

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	100	1,08	9,99	7,27	123,3
42,13	Рассольник ленинградский	250	2,63	3,99	16,7	113,2
444,04	Плов из свинины	200	14,04	21,88	45,59	443,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	37,5	2,89	0,3	18,81	89,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		837,5	23,94	36,76	136,34	984,1
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	100	11,72	7,49	47,97	306,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	12,72	7,49	68,17	391,2
Итого за день			36,66	44,25	204,51	1375,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
19,06	Салат Здоровье	70	1,51	4,43	6,8	73,1
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
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	200	14,56	6,82	20,62	202,1
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34,8	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		739,8	24,38	17,22	82,69	585,4
Полдник						
786,01	Булочка творожная	50	6	3,52	25,78	158,8
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		308	14,93	10,72	56,78	399,3
Итого за день			39,31	27,94	139,47	984,7

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	5,05	8,7	83
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	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		773	24,83	15,7	114,7	701,5
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	3,26	47,89	247,8
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,07	3,3	63,55	313,6
Итого за день			30,9	19	178,25	1015,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
35,12	Салат "Бурячок"	70	1,33	3,58	6,69	68
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
259,07	Жаркое по-домашнему	200	11,87	8,92	24,02	232,2
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		744	20,38	17,48	94,44	648,8
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
Итого за Полдник		300	13,26	19,81	49,67	430
Итого за день			33,64	37,29	144,11	1078,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	5,05	8,7	83
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	13,18	105,7
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30 из п/ф (80г)	90	9,65	4,6	9,2	114,2
510,04	Каша гречневая (ОВД)	150	4,31	3,19	23,88	141,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		740	22,15	15,78	98,19	645,5
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом (м.р)	100	14,17	9,13	46,8	328,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	15,17	9,13	67	413,2
Итого за день			37,32	24,91	165,19	1058,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	2,6	6,59	16,65	125,2
545,02	Котлета рыбная из минтая (2023г) с соусом 80/40	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком ТТК	150	4,29	10,42	29,42	231,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	28,6	2,2	0,23	14,36	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		838,6	23,77	32,81	113,21	843,7
Полдник						
786,01	Булочка творожная (м.р)	50	6	3,52	25,78	158,8
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
4 618,2	Печенье Овсяное 58 гр.	58	3,13	4	23	140,5
Итого за Полдник		308	14,93	10,72	56,78	399,3
Итого за день			38,7	43,53	169,99	1243

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами 2024	200	1,99	1,82	13,44	84,3
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 70/30.	100	10,73	7,37	8,31	140,5
227,11	Макароны отварные с маслом 2024	150	3,5	3,8	35	188,2
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	25,7	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		765,7	20,86	19,62	98,38	660,2
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	100	5,96	3,26	47,89	247,8
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,07	3,3	63,55	313,6
Итого за день			26,93	22,92	161,93	973,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 буф школ; День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 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
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.(2022г)	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
214,08	Рагу из птицы 25/175	200	10,63	5,95	20,83	179,4
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	34,7	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		779,7	19,19	15,51	99,53	632,5
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
Итого за Полдник		300	13,26	19,81	49,67	430
Итого за день			32,45	35,32	149,2	1062,5

Итого за период		411,02	383,27	924,88	13091,4
Среднее значение за период		29,4	27,4	137,5	935,1
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		19	18,8	87,6	605
Полдник		10,4	8,6	49,9	330,1
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н. Утвердил _____

М.П.