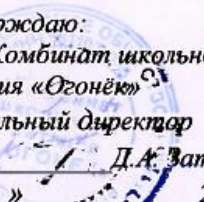



Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
 Д.А. Затонский
« » 2025г.
Приказ 13 от 17.01.2025 г

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 39»
 Т.В. Исаева



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

7-18 лет

Идентификационный номер 13/25/овз

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
253,1	Каша молочная рисовая (вязкая) 200/5 (2022г)	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 (школа) (2022г)	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный.	20,22	1,52	0,16	9,9	47
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		841,32	11,36	9,84	116,87	589,7
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 60/30	90	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая (ОВД)	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Обед		969	23	19,55	126,5	785,3
Итого за день			34,36	29,39	243,37	1375

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 из п/ф 80 г	60	10,06	5,53	5,9	113,6
265,08	Соус томатный (2022г)	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре 2025ш	150	3,19	6,06	23,29	160,5
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,7	141
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		751	21,8	18,12	113,58	706
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 (2022г)	15	0,18	0,03	11,55	60
209,24	Шницель припущенный из птицы из п/ф 80 г	60	10,06	5,53	5,9	113,6
241,08	Картофельное пюре 2025ш	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		952,8	25,86	26,26	138,79	912,3
Итого за день			47,66	44,38	252,37	1618,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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	90	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные (м.р.)	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		737,66	21,61	20,51	105,52	693,5
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 40/50	90	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные (м.р.)	150	5,8	3,3	38,36	206,3
289,06	Напиток из шиповника 2024	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Обед		974,9	24,4	27,55	126,17	851,8
Итого за день			46,01	48,06	231,69	1545,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 60/30	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей 2024	155	2,84	4,48	19,03	127,8
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		705	16,79	17,22	99,09	616,3
Обед						
35,12	Салат "Бурячок" шк	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 60/30	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей 2024	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
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		929,6	19,55	24,34	114,88	761,1
Итого за день			36,34	41,56	213,97	1377,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 30/170	210	14,74	22,97	47,87	466
4 618,2	Печенье Овсяное 58 гр.	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		769	25,5	32,32	148,42	996,7
Обед						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	100	1,08	9,99	7,27	123,3
42,13	Рассольник ленинградский 2024	250	2,63	3,99	16,7	113,2
444,04	Плов из свинины 30/170	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 088,5	27,77	41,71	174,14	1196,8
Итого за день			53,27	74,03	322,56	2193,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей 30/170	225	16,38	7,67	23,2	227,3
037,0	Огурцы соленые 2024	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		737,3	21,33	8,46	90,07	520,5
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 30/170	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Обед		975,9	24,73	17,58	108,49	692,2
Итого за день			46,06	26,04	198,56	1212,7

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)**Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк****День: понедельник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк**

№ 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 пшеничная с маслом (вязкая) (2024 г)	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		877,9	19	21,03	133,21	822,8
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром (шк)	60	0,69	5,05	8,7	83
108,17	Суп картофельный с клецками 200/23.	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
209,32	Котлета мясная из п/ф (100г)	80		2		18
265,08	Соус томатный (2022г)	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 024	28,66	20,65	152,5	914,2
Итого за день			47,66	41,68	285,71	1737

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 (свин с морк) 25/175	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		741,6	20,32	11,93	111,58	644,3
Обед						
35,12	Салат "Бурячок" шк	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 (свин с морк) 25/175	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
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Обед		980,1	20,73	17,84	120,24	755,6
Итого за день			41,05	29,77	231,82	1399,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 60/30 из п/ф (80г)	90	9,65	4,6	9,2	114,2
510,04	Каша гречневая (ОВД)	170	4,88	3,62	27,06	160,3
294,08	Чай с лимоном (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		751	21,07	13,46	106,54	630,3
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром (шк)	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		991	25,98	20,73	135,99	858,2
Итого за день			47,05	34,19	242,53	1488,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 (2023г) с соусом 80/40	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком ТТК	190	5,43	13,2	37,27	293,4
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	37,52	2,89	0,3	18,81	89,3
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		752,52	21,82	23,14	111,3	750,9
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
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		1 043,6	25,77	33,34	143,61	978,1
Итого за день			47,59	56,48	254,91	1729

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 70/30.	90	9,66	6,63	7,48	126,4
227,11	Макароны отварные с маслом 2024	200	4,67	5,07	46,67	250,9
590,13	Печенье сахарное 34	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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак		806,1	23,09	20,2	140,06	835,1
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
590,13	Печенье сахарное 34	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Обед		1 016,7	24,69	24,57	136,18	872,9
Итого за день			47,78	44,77	276,24	1708

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ янв 2025 буф шк

№ 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 25/175	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 (2022г)	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	65,34	4,94	0,52	32,18	152,8
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак		705,34	20,17	8,51	120,76	641,4
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
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника 2024	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Обед		984,7	21,19	16,04	129,93	766,9
Итого за день			41,36	24,55	250,69	1408,3

Итого за период		536,19	494,93	3004,41	18792,9
Среднее значение за период		44,7	41,2	250,4	1566,1
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		20,3	17,1	116,4	704
Завтрак2					
Обед		24,4	24,2	134	862,1
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н. Утвердил _____

М.П.