

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
«24» 02 2025г.
Приказ № 44 от 20.02.2025 г

Согласовано:
Директор
МОАУ «ООШ № 55»
С.Л. Видай
«24» 02 2025г.

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
2 смена**

Идентификационный номер 44/25/бш2см

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст:

№ 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 (припуц)	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
545,16	Нагетсы из пф с томатным соусом 60/30	90	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	6,87	5,93	32,5	233,8
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	9,84	47
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,45	1,85	0,34	9,52	50,7
Итого за Обед		728,45	24,5	24,9	110	784
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			32,9	32,4	161	1071,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
209,24	Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом томатным	90	9,87	7,93	15	131,8
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,3	160,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,7	0,35	9,86	82,9
Итого за Обед		724	26,4	24,3	101	706,9
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			34,1	31,9	151	980,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

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	2,76	6,08	4,99	77,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,46	3,86	8,22	73,5
580,22	Гуляш из филе кур	90	8,83	6,73	2,49	105,9
689,08	Спагетти отварные	150	4,93	5,95	33,7	232,5
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	16,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	33,8	2,24	0,41	19,6	61,5
Итого за Обед		738,8	23,8	23,5	108	706,8
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	20,7	153,8
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	8,33	9,34	49,8	341
Итого за день			32,1	32,8	158	1047,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2,61	5,4	14,6	92,3
271,21	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным 60/30	90	12	9,5	25	212,81
92,04	Рагу из овощей	150	3,79	6,04	16,9	174,89
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,2	3,47	0,34	19,2	65,9
Итого за Обед		708,2	24	27,4	101	704,5
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	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			31,5	37,3	145	999,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

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						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
134,13	Рассольник ленинградский	250	4,55	7,75	16,25	158,75
444,04	Плов из свинины	215	12,5	15,4	19,5	270,08
274,08	Кисель	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	39,4	2,96	0,31	19,19	91,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		814,4	24,5	27,1	109	793,23
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)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	8,16	7,75	50,5	276,3
Итого за день			32,6	34,9	159	1069,53

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф школь День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат Здоровье	70	4,46	5,58	12,7	89,04
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,98	14,6	107
357,13	Мясо отварное	5	1,36	0,97		34,2
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	200	12,5	15,3	26,4	323,46
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	24,8	1,9	0,2	15,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	17,2	54,3
Итого за Обед		729,8	24,1	27,4	102	730,1
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	35	150	1041,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
33,12	Салат из свеклы	60	0,97	3,59	6,16	60,9
108,05	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,88	6,38	46
209,32	Котлета мясная из п/ф с соусом	100	8,37	17,9	13,1	237,11
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	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		755	26,2	27,8	115	822,41
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)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		330	7,72	7,81	38,1	234,8
Итого за день			33,9	35,6	153	1057,21

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	70	2,33	3,58	6,69	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	4,43	5,4	14,6	92,3
259,07	Жаркое по-домашнему	200	10,9	15,9	20,5	286,4
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,72	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный	34,11	2,58	0,27	18,7	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	21,6	72,4
Итого за Обед		744,11	23,6	25,7	102	707,7
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)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	7,23	9,91	46	301,2
Итого за день			30,8	35,6	148	1008,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
217,07	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30 из п/ф	90	9,65	8,97	7,07	145,6
510,04	Каша гречневая	150	5,43	6,1	29,6	209,33
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	31	2,46	0,25	8,9	72,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	7,8	54,3
Итого за Обед		741	23,5	24	102	738,73
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)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		330	8,63	7,71	39,1	271,2
Итого за день			32,1	31,7	141	1009,93

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	65	0,82	6,59	5,41	84
42,08	Рассольник ленинградский	250	4,55	6,9	16,3	138,75
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	150	2,93	3,33	26,1	181,05
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	29,27	2,2	0,23	14,27	68,2
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		844,27	24,4	27,1	110	813,1
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			34,3	34,7	158	1124,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф шко. День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 60/30	90	10,8	12,2	8,24	187,7
227,08	Макароны отварные с маслом	160	5,08	4,48	18,7	110,08
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
108,13	Хлеб пшеничный	30,1	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		770,1	25,4	27,2	108	743,38
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)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		330	8,84	8,62	50,3	351,8
Итого за день			34,2	35,8	159	1095,18

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф школь. День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,83	4,78	5,21	78,1
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	4,01	24,3	115,25
214,08	Рагу из птицы	210	12,2	16,2	12,7	271
274,08	Кисель	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	34,9	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		789,9	23,6	25,7	102	733,95
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		350	7,23	9,91	48,4	311
Итого за день			30,8	35,6	151	1044,95

Итого за период		393	413	1834	12551,8
Среднее значение за период		32,8	34,4	153	1045,9833
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24,5	26,0	105,8	748,7
Полдник		8,3	8,4	47,0	297,3
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____
М.П.