

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

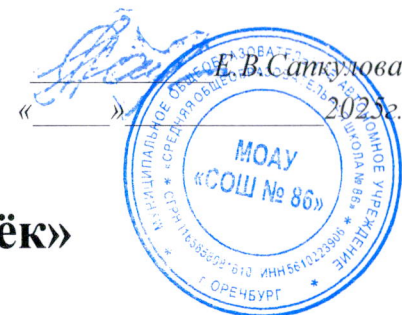
«    »      2025г.

Приказ 13 от 17.01.2025 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»



## 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/ш1см*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
595,22	Наггетсы куриные	60/30	8,97	5,28	13,81	138,7
510,04	Каша гречневая	160	4,6	3,4	25,47	150,9
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>782,9</b>	<b>20,25</b>	<b>18,65</b>	<b>103,07</b>	<b>663,8</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,17	9,13	46,8	328,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,17</b>	<b>9,13</b>	<b>67</b>	<b>413,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,42</b>	<b>27,78</b>	<b>170,07</b>	<b>1077</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
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
271,07	Шницель домашний (с соусом)	90	6,06	6,88	0,01	127,1
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	36,8	2,44	0,44	12,58	67
<b>Итого за Обед</b>		<b>751,8</b>	<b>18,07</b>	<b>22,66</b>	<b>97,88</b>	<b>724,4</b>
<b>Полдник</b>						
786,01	Булочка творожная	100	12	7,04	51,55	317,6
634,04	Компот из вишни (замороженной)	200	0,24	0,06	18,3	75,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,24</b>	<b>7,1</b>	<b>69,85</b>	<b>393,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,31</b>	<b>29,76</b>	<b>167,73</b>	<b>1117,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>738,8</b>	<b>24,05</b>	<b>27,19</b>	<b>100,37</b>	<b>745</b>
<b>Полдник</b>						
272,08	Йогурт	200	5,8	3,2	22	156
565,13	Булочка Дорожная	100	5,42	12,92	57,36	307,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,22</b>	<b>16,12</b>	<b>79,36</b>	<b>463,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,27</b>	<b>43,31</b>	<b>179,73</b>	<b>1208,6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
271,08	Биточек домашний (с соусом)	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>724,6</b>	<b>17,55</b>	<b>23,81</b>	<b>84,48</b>	<b>626,7</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
280,08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,59</b>	<b>19,82</b>	<b>47,74</b>	<b>423,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,14</b>	<b>43,63</b>	<b>132,22</b>	<b>1050,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>837,5</b>	<b>23,94</b>	<b>36,76</b>	<b>136,34</b>	<b>984,1</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,72</b>	<b>7,49</b>	<b>68,17</b>	<b>391,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,66</b>	<b>44,25</b>	<b>204,51</b>	<b>1375,3</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>739,8</b>	<b>24,38</b>	<b>17,22</b>	<b>82,69</b>	<b>585,4</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со стуженным молоком	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,4</b>	<b>11,6</b>	<b>8,06</b>	<b>449,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,78</b>	<b>28,82</b>	<b>90,75</b>	<b>1035,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
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.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,57	0,47	13,26	70,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>802</b>	<b>38,48</b>	<b>29,21</b>	<b>134,88</b>	<b>956,4</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,07</b>	<b>3,3</b>	<b>63,55</b>	<b>313,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,55</b>	<b>32,51</b>	<b>198,43</b>	<b>1270</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>20,38</b>	<b>17,48</b>	<b>94,44</b>	<b>648,8</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,26</b>	<b>19,82</b>	<b>49,68</b>	<b>430,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,64</b>	<b>37,3</b>	<b>144,12</b>	<b>1078,9</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	80	0,92	6,73	11,6	110,6
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	2,92	2,93	16,47	132,2
542,22	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
510,04	Каша гречневая	180	5,17	3,83	28,66	169,7
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34,8	2,31	0,42	11,9	63,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>871,8</b>	<b>24,28</b>	<b>21,23</b>	<b>113,85</b>	<b>774,5</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	100	14,17	9,13	46,8	328,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,17</b>	<b>9,13</b>	<b>67</b>	<b>413,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,45</b>	<b>30,36</b>	<b>180,85</b>	<b>1187,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>838,6</b>	<b>23,77</b>	<b>32,81</b>	<b>113,21</b>	<b>843,7</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	100	8,6	8,4	0,06	349,7
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,4</b>	<b>11,6</b>	<b>8,06</b>	<b>449,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,17</b>	<b>44,41</b>	<b>121,27</b>	<b>1293,4</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 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
<b>Обед</b>						
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
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	10,73	7,37	8,31	140,5
227,11	Макароны отварные с маслом	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>765,7</b>	<b>20,86</b>	<b>19,62</b>	<b>98,38</b>	<b>660,2</b>
<b>Полдник</b>						
4,01	Плюшка Оренбургская	100	9,43	11,38	59,97	381,4
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,3</b>	<b>14,48</b>	<b>84,77</b>	<b>526,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,16</b>	<b>34,1</b>	<b>183,15</b>	<b>1186,4</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>779,7</b>	<b>19,19</b>	<b>15,51</b>	<b>99,53</b>	<b>632,5</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,26</b>	<b>19,82</b>	<b>49,68</b>	<b>430,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,45</b>	<b>35,33</b>	<b>149,21</b>	<b>1062,6</b>

Итого за период	430	431,56	922,04	13943
Среднее значение за период	35,8	36	160,2	1161,9
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)				
Завтрак				
Завтрак2				
Обед	22,9	23,5	104,9	737,1
Полдник	12,9	12,5	55,2	424,8
Ужин				
Ужин2				

Составил

Москваева Т.Н.

М.П.

Утвердил