

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

_____ Д.А. Затонский

« » 2025г.

Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

_____ Е.В. Сапулова

« » 2025г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 04.04.2025 г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 86/25/овз12-18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 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
Завтрак						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	7,28	12,8	28,48	279,4
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,89	2,7	15,89	79
108,13	Хлеб пшеничный	42,24	3,19	0,34	20,66	98,7
Итого за Завтрак		642,24	15,16	15,84	87,63	550,7
Завтрак2						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Обед						
54,12	Икра морковная	100	1,35	5,08	10,5	93,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	3,67	13,95	96,2
595,22	Наггетсы куриные	100	8,97	5,28	14,84	142,8
227,08	Макаронные отварные	200	8,84	5,8	59,43	325,2
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31,47	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		891,47	25,73	20,46	149	885,6
Полдник						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Итого за день			41,59	37,02	288,2	1649,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 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
Завтрак						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	7,28	12,8	28,48	279,4
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,89	2,7	15,89	79
108,13	Хлеб пшеничный	42,24	3,19	0,34	20,66	98,7
Итого за Завтрак		642,24	15,16	15,84	87,63	550,7
Завтрак2						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Обед						
54,12	Икра морковная	100	1,35	5,08	10,5	93,1
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	3,67	13,95	96,2
595,22	Наггетсы куриные	100	8,97	5,28	14,84	142,8
227,08	Макароны отварные	200	8,84	5,8	59,43	325,2
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31,47	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		891,47	25,73	20,46	149	885,6
Полдник						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Итого за день			41,59	37,02	288,2	1649,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОБЗ 12-18 апрель 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОБЗ 12-18 апрель 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
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	110	13,51	14,51	4,95	204,4
166,12	Каша гречневая с овощами	200	5,57	6,7	30,9	206,1
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	33,81	2,58	0,27	16,73	79,9
Итого за Завтрак		560,81	22,96	23,15	72,67	591,7
Завтрак2						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,99	5,26	12,47	105,2
67,08	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,13	9,61	91,9
580,22	Гуляш из филе кур	110	13,51	14,51	4,95	204,4
166,12	Каша гречневая с овощами	180	5,01	6,03	27,81	185,5
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,22	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		849,22	24,89	31,55	85,22	726,8
Полдник						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Итого за день			48,55	55,42	209,5	1532,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Биточек домашний	110	17,28	13,16	20,35	284,4
227,08	Макароны отварные с маслом.	220	5,13	5,57	51,33	276
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	37,18	2,81	0,3	18,2	87
Итого за Завтрак		572,18	25,27	19,04	105	708,2
Завтрак2						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Завтрак2		205	2	0,53	30,4	134,4
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
80,12	Суп картофельный с рисом	250	2,2	2,86	17,48	104,4
271,07	Биточек домашний	110	17,28	13,16	20,35	284,4
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,8
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
108,13	Хлеб пшеничный	36,02	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Обед		866,02	29,11	30,91	126,3	915,4
Полдник						
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
Итого за Полдник		205	2	0,53	30,4	134,4
Итого за день			58,38	51,01	292,1	1892,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

№ 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	235	15,76	25,49	54,12	517,9
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	59,97	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		552,97	23,45	29,97	121,6	859,4
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
Итого за Завтрак2		217	1,3	1,67	20,09	101,3
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	3,6	10,2	7,8	137
134,13	Рассольник ленинградский	250	1,3	2,18	8,32	58,1
444,04	Плов из свинины	240	16,09	26,03	55,28	528,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	53,41	4,03	0,42	26,08	124,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		893,41	28,32	39,43	145,5	1063
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
Итого за Полдник		217	1,3	1,67	20,09	101,3
Итого за день			54,37	72,74	307,3	2125

№ реп.	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	200	8,85	6,37	17,63	163,2
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,89	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Завтрак		634,89	11,96	6,79	67,13	380,2
Завтрак2						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	110	1,47	9,28	17,1	157,7
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	265	11,73	8,43	23,37	216,2
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	52,96	3,5	0,64	18,02	95,9
Итого за Обед		927,96	23,22	24,09	113,8	769,1
Полдник						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		236,1	0,35	0,36	25,8	106,8
Итого за день			35,88	31,6	232,6	1362,9

№ 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)	235	10,38	15,04	43,62	376
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
382,17	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	24,8	144,8
108,13	Хлеб пшеничный	59,32	4,48	0,47	29,03	138,7
Итого за Завтрак		711,32	20,81	20,26	132,7	824
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
Итого за Завтрак2		234	2,57	3,32	32,69	172,2
Обед						
33,12	Салат из свеклы	100	1,62	5,99	10,26	101,5
108,05	Суп картофельный с клецками	250	2,34	3,27	16,7	105,6
523,22	Бифштекс по домашнему с соусом томатным	100	9,62	12,48	8,28	181,9
130,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	44,2	2,9	0,53	14,96	79,6
Итого за Обед		854,2	37,62	27,55	123	891,5
Полдник						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Полдник		214	2,57	3,32	31,94	169,1
Итого за день			63,57	54,45	320,2	2056,8

№ 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 томатным	120	11,5	9,11	9,82	173,8
660,22	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	200	5,85	4,67	47,01	255,3
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	38,85	2,96	0,31	19,19	91,7
Итого за Завтрак		575,85	21,48	18,63	101,6	668,6
Завтрак2						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
294,08	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,78	59,3
Итого за Завтрак2		236,1	0,4	0,37	25,58	106,1
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	3,6	10,2	7,8	137
67,08	Щи из свежей капусты с	250	1,84	5,13	9,61	91,9
545,09	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным	100	11,3	7,65	7,3	149,6
660,22	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	180	5,27	4,2	42,31	229,8
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	32,3	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		842,3	24,13	27,56	91,39	720,8
Полдник						
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
294,08	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,78	59,3
Итого за Полдник		236,1	0,4	0,37	25,58	106,1
Итого за день			46,41	46,93	244,1	1601,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 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
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	110	13,51	14,51	4,95	204,4
166,12	Каша гречневая с овощами	210	5,85	7,04	32,45	216,4
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	33,37	2,51	0,26	16,24	77,6
Итого за Завтрак		570,37	23,17	23,48	73,73	599,7
Завтрак2						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		217	1,17	4,54	25,57	147,8
Обед						
63,13	Салат из моркови (припуц).	100	1,33	8,43	15,55	143,4
82,12	Суп с вермишелью	250	2,9	2,94	13,89	93,6
580,22	Гуляш из филе кур	100	12,28	13,19	4,5	185,8
166,12	Каша гречневая с овощами	200	5,57	6,7	30,9	206,1
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,61	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		885,61	25,46	31,69	97,28	778,9
Полдник						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		217	1,17	4,54	25,57	147,8
Итого за день			50,97	64,25	222,2	1674,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,5	Шницель домашний с соусом томатным	100	6,78	8,2	8,53	133,5
241,08	Картофельное пюре	180	2,99	5,21	0,02	148,3
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30,66	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Завтрак		690,66	12,54	13,78	54,43	482,1
Завтрак2						
590,13	Сушки	8	0,88	0,16	5,6	27,2
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Завтрак2		208	1,58	0,46	28,4	124,2
Обед						
1,2	Винегрет овощной	110	1,91	11,04	10,53	149,2
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
271,5	Шницель домашний с соусом томатным	120	8,14	9,84	10,24	160,2
241,08	Картофельное пюре	220	3,65	6,37	0,03	181,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	47,3	3,57	0,38	23,12	110,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		997,3	23,61	34,84	105,3	929,9
Полдник						
590,13	Сушки	8	0,88	0,16	5,6	27,2
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Полдник		208	1,58	0,46	28,4	124,2
Итого за день			39,31	49,54	216,6	1660,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 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
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	235	15,76	25,49	54,12	517,9
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	57,83	3,83	0,7	19,72	105
Итого за Завтрак		550,83	22,72	30,19	111,8	823,4
Завтрак2						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		217	1,17	4,54	10,57	87,8
Обед						
30,08	Салат "Степной"	100	3,6	10,2	7,8	137
129,11	Суп гречневый с овощами	250	2,49	2,28	16,8	105,4
444,04	Плов из свинины	200	13,41	21,69	46,06	440,8
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50,3	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		800,3	22,9	34,77	113,9	874,7
Полдник						
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		217	1,17	4,54	10,57	87,8
Итого за день			47,96	74,04	246,8	1873,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ 12-18 апрель 2025

№ 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	110	13,51	14,51	4,95	204,4
219,08	Каша гречневая (вязкая)	200	8,23	12,15	0,04	291,1
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	61,99	4,09	0,74	21,08	112,2
Итого за Завтрак		576,99	25,88	27,41	41,22	668,5
Завтрак2						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Завтрак2		220	2,9	0,7	36,8	165
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	100	1,38	6,3	8,69	96,9
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
580,22	Гуляш из филе кур	110	13,51	14,51	4,95	204,4
219,08	Каша гречневая (вязкая)	200	8,23	12,15	0,04	291,1
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	31,12	2,36	0,25	15,25	72,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,77	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		926,89	30,42	38,85	85,13	963,4
Полдник						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Полдник		220	2,9	0,7	36,8	165
Итого за день			62,1	67,66	200	1961,9

Итого за период		593	656	2968	20963,8
Среднее значение за период		49,42	54,66	247,3	1746,98333
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		20,1	20,5	85,2	640,3
Завтрак2		1,4	1,8	26,5	127,7
Обед		26,5	30,6	109,1	851,6
Полдник		1,4	1,8	26,5	127,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.