

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« » 2025г.
Приказ № 86 от 31.03.2025 г

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 89»
Ю.А. Абдрашмова
2025г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

**7-11 лет
2 смена**

Идентификационный номер 86/25/ш2см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Обед

54,12	Икра морковная	60	2,46	6,85	6,3	65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,66	5,3	6,7	119,3
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным	90	11,3	6,8	8,55	135,6
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	4,1	4,31	39	201,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	190	0,42	0,02	26,37	107,4
108,13	Хлеб пшеничный	33,32	2,81	0,78	16,24	77,6
Итого за Обед		723,32	23,75	24,06	103,2	706,5

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	50,38	287,3
Итого за день			32,14	31,63	153,5	993,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,91	88,58
45,08	Суп гороховый	200	5,87	3,11	13,9	131,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	1,2	0,19	7,51	33,5
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	26,91	180,5
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	22,19	1,45	0,26	13,48	59,8
Итого за Обед		712,19	23,84	23,86	100,6	707,88
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	50,57	273,6
Итого за день			31,46	31,43	151,2	981,48

Школьного Питания "Огонёк"
 е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025
 День: среда
 Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	70	0,52	4,68	6,36	67,43
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5,17	6,79	33,18	184,59
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	34,26	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30,97	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		775,23	23,7	24	100,8	708,42
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	20,7	153,8
272,08	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,33	9,34	49,8	341
Итого за день			32,03	33,34	150,6	1049,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,43	5,4	14,6	92,3
271,07	Биточек домашний	90	11,3	10,77	9,65	202,7
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,83	3,83	35	188,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	26,06	1,98	0,21	12,79	61,1
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		736,06	23,5	26,65	105,4	752,47
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	44,23	295,4
Итого за день			31,03	36,56	149,6	1047,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной"	70	2,35	7,14	10,79	95,9
134,13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
444,04	Плов из свинины	230	13,36	16,43	20,81	288,92
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	21,02	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		750,92	24,02	27,26	101,3	744,22
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)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,16	7,75	50,48	276,3
Итого за день			32,18	35,01	151,8	1020,52

№ реп.	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 (припущ)	70	1,93	5,9	13,89	112
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	230	13,8	14,23	25,75	329,19
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	23,59	1,82	0,19	12,36	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		763,59	24,07	25,8	100,8	740,29
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			33,99	33,38	149,3	1051,99

е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
Обед						
33,12	Салат из свеклы	80	0,97	3,59	6,16	60,9
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	0,97	2,1	7,11	51,3
523,22	Бифштекс по домашнему с соусом томатным	100	5,02	13,6	9,06	160,78
130,08	Гороховое пюре	180	12,1	4,5	38,6	241,72
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	43,92	3,34	0,35	13,65	103,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	15,4	90,5
Итого за Обед		876,92	26,14	24,76	117,8	821,6
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)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	7,72	7,81	38,05	234,8
Итого за день			33,86	32,57	155,8	1056,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	2,74	6,12	13,25	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	14,7	73,5
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	170	3,2	5,5	24,8	205,89
282,08	Компот из свежих яблок	190	0,02		14,24	57,6
108,13	Хлеб пшеничный	25,39	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,8	54,3
Итого за Обед		795,39	23,8	25,15	100,9	706,09
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)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	7,53	9,91	45,98	301,2
Итого за день			31,33	35,06	146,9	1007,29

е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
82,12	Суп с вермишелью	200	4,26	4,29	21,4	99,3
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	1,56	6,79	33,18	184,59
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	37,31	2,81	0,3	18,2	87
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	42,47	2,77	0,5	12,08	76
Итого за Обед		759,78	23,78	23,67	117,4	755,09
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)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,63	7,71	39,09	271,2
Итого за день			32,41	31,38	156,5	1026,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	100,1
271,07	Шницель домашний с соусом томатным	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	160	4,22	8,38	27,9	192,53
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	27,14	2,95	0,22	11,28	63,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,76	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		752,27	23,53	26,11	117	761,93
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			33,45	33,69	165,5	1073,63

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 2 см) 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
Обед						
30,08	Салат "Степной"	60	2,74	6,12	9,25	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,89	3,82	23,4	137,6
444,04	Плов из свинины	230	13,36	16,43	20,81	288,92
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,39	2,24	0,41	12,16	61,5
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		726,92	24,07	26,96	100,5	715,22
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)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,84	8,62	50,33	351,8
Итого за день			32,91	35,58	150,9	1067,02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,9	88,58
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	170	6,6	9,28	30,87	264,37
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,66	2,28	0,24	14,76	63,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		779,66	26,61	24,41	115,6	822,85
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	192,08			22,14	88,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		312,08	7,23	9,91	45,98	301,2
Итого за день			33,84	34,32	161,6	1124,05

иод		390,6	404	1843	12499,76
значение за период		32,55	33,66	153,6	1041,64667
е распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
ак					
рак2					
ред		24,2	25,2	106,8	745,2
Полдник		8,3	8,4	46,8	296,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.