

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

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 53»
_____ Л.Е. Путинцева
«___» _____ 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
2смена**

Идентификационный номер 44/25/бш2см

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) март 2025 буф школДень: 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 (припущ)	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	Наггетсы 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	32,53	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	24,46	24,85	110,3	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	50,38	287,3
Итого за день			32,85	32,42	160,7	1071,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

Неделя: 1						
№ 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						
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	14,99	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	26,43	24,33	100,5	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	50,57	273,6
Итого за день			34,05	31,9	151,1	980,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

Неделя: 1						
№ 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						
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	23,75	23,5	108,1	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			32,08	32,84	157,9	1047,8

№ 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						
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	12,04	9,5	24,96	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	23,97	27,4	100,5	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	44,23	295,4
Итого за день			31,5	37,31	144,8	999,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

Неделя: 1						
№ 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						
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	24,45	27,13	108,7	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	50,48	276,3
Итого за день			32,61	34,88	159,1	1069,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

Неделя: 1						
№ 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						
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	24,08	27,41	101,8	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	34,99	150,3	1041,8

Неделя: 2						
№ 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						
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	17,88	13,11	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	26,15	27,76	115,3	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	38,05	234,8
Итого за день			33,87	35,57	153,3	1057,21

Неделя: 2						
№ 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						
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	102,2	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	45,98	301,2
Итого за день			30,83	35,61	148,2	1008,9

Неделя: 2						
№ 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 (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	29,55	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	23,48	24,03	102,2	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	39,09	271,2
Итого за день			32,11	31,74	141,3	1009,93

Неделя: 2						
№ 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	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	24,42	27,08	109,9	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			34,34	34,66	158,4	1124,8

Неделя: 2						
№ 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						
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	12,19	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	25,39	27,21	108,2	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	50,33	351,8
Итого за день			34,23	35,83	158,5	1095,18

Неделя: 2						
№ 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						
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	23,56	25,69	102,3	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	48,44	311
Итого за день			30,79	35,6	150,7	1044,95

Итого за период		393,3	413,4	1834	12551,8
Среднее значение за период		32,77	34,45	152,9	1045,98333
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.