

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



В.В.Милов  
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  
1 смена**

**Идентификационный номер 44/25/бш1см**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школь. День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	205	7,46	13,04	34,12	286,4
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,7	15,9	79
108,13	Хлеб пшеничный	20,22	3,52	0,16	9,84	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605,22</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>80,2</b>	<b>496,6</b>
<b>Обед</b>						
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	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	32,51	233,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
108,13	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	12,24	70,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>763</b>	<b>25,62</b>	<b>24,97</b>	<b>116,1</b>	<b>822,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,22</b>	<b>40,87</b>	<b>196,3</b>	<b>1318,9</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф шко День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

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	23,29	160,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,39</b>	<b>16,27</b>	<b>82,81</b>	<b>493,3</b>

**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
491,22	Азу по-татарски	100	10,67	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	150	5,28	10,49	37,95	263,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,2	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>734,2</b>	<b>26,36</b>	<b>26,27</b>	<b>107,3</b>	<b>779,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,75</b>	<b>42,54</b>	<b>190,1</b>	<b>1273</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
580,22	Гуляш из филе кур	90	8,83	6,73	2,49	105,9
689,08	Спагетти отварные	190	4,99	6,71	33,75	259,39
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	49,66	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>546,66</b>	<b>18,92</b>	<b>15,51</b>	<b>80,93</b>	<b>584,09</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	60	1,78	6,08	4,99	77,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	8,22	73,5
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	110	13,96	10,3	7,57	192,9
166,12	Перловка с овощами	150	4,13	3,62	28,58	163,59
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,6	1,91	0,35	14,64	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>758,6</b>	<b>26,45</b>	<b>24,72</b>	<b>101,3</b>	<b>717,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,37</b>	<b>40,23</b>	<b>182,2</b>	<b>1301,98</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

271,21	Тефтели "Нежные" из п/ф с соусом томатным 60/30	90	12	9,5	25,09	212,18
92,04	Рагу из овощей	155	3,81	9,24	17,06	180,72
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,59	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	51,05	3,88	0,41	25,09	119,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501,05</b>	<b>19,74</b>	<b>19,16</b>	<b>82,83</b>	<b>575,5</b>

**Обед**

30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,2
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2,43	5,4	14,64	92,3
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	9,6	6,4	127
130,08	Гороховое пюре	150	10,87	3,75	37,2	240,1
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>732</b>	<b>26,15</b>	<b>25,29</b>	<b>100,7</b>	<b>705,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,89</b>	<b>44,45</b>	<b>183,6</b>	<b>1281,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школь. День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

## 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
<b>Завтрак</b>						
444,04	Плов из свинины	210	12,19	15,02	19,01	263,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50,89	3,88	0,41	25,09	119,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518,89</b>	19,2	19,43	82,1	584,2
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
134,13	Рассольник ленинградский	200	3,64	6,2	13	127
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	90	11,42	6,37	8,3	131,1
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,29	160,5
274,08	Кисель	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31	2,05	0,37	10,54	56,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,9</b>	24,49	24,11	103,5	715
<b>Итого за день</b>			<b>43,69</b>	<b>43,54</b>	<b>185,6</b>	<b>1299,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	12,7	17,77	27,39	363,9
247,08	Огурцы соленые	25	0,7		0,33	4,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	51,2	3,88	0,41	25,09	119,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501,2</b>	<b>17,3</b>	<b>18,2</b>	<b>68,3</b>	<b>550,3</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	60	3,83	4,78	4,9	78,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,98	11,64	107
357,13	Мясо отварное	5	1,36	0,97		34,2
255,04	Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	166,5
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,02	15,6	83,3
108,13	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	17,81	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	19,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>739</b>	<b>26,71</b>	<b>26,25</b>	<b>92,49</b>	<b>710,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,01</b>	<b>44,45</b>	<b>160,8</b>	<b>1260,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
258,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/5	8,5	12,12	23,01	282,7
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	200	4,76	3,2	26,74	150,8
108,13	Хлеб пшеничный СБР	21,9	1,67	0,18	10,82	51,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>626,9</b>	<b>15,73</b>	<b>15,5</b>	<b>83,17</b>	<b>578,8</b>
<b>Обед</b>						
33,12	Салат из свеклы	60	0,97	3,59	6,16	60,9
108,17	Суп картофельный с клецками.	200/23	0,97	2,1	7,11	51,3
209,32	Котлета мясная из п/ф с соусом томатным	100	8,37	17,9	13,1	237,11
130,08	Гороховое пюре	150	10,87	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	35	2,31	0,42	11,9	56,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>783</b>	<b>26,55</b>	<b>28,06</b>	<b>117,7</b>	<b>822,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,28</b>	<b>43,56</b>	<b>200,9</b>	<b>1401,2</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф шко День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

## 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
<b>Завтрак</b>						
259,07	Жаркое по-домашнему	215	10,99	17,09	20,7	295,3
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	60,6	4,64	0,49	30,01	143,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505,6</b>	<b>18,2</b>	<b>19,1</b>	<b>80,4</b>	<b>583,1</b>
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	2,43	5,4	14,64	92,3
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	90	10,91	12,55	12,64	202,6
227,08	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,47	0,06	18,09	88,8
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>738</b>	<b>24,6</b>	<b>26,96</b>	<b>110,7</b>	<b>774,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,8</b>	<b>46,06</b>	<b>191,1</b>	<b>1357,4</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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	170	6,16	6,92	36,85	264,97
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	46,4	3,5	0,37	22,63	108,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>511,4</b>	<b>19,36</b>	<b>16,27</b>	<b>81,7</b>	<b>579,47</b>
<b>Обед</b>						
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	21,41	99,3
255,22	Печень по-строгановски.	90	11,93	10,11	3,17	166,5
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	23,29	160,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>24,41</b>	<b>26,95</b>	<b>102,3</b>	<b>717,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,77</b>	<b>43,22</b>	<b>184</b>	<b>1297,27</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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	190	3,71	6,75	33,08	242
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	37,52	2,89	0,3	18,7	89,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>547,52</b>	<b>18,1</b>	<b>16,7</b>	<b>76,6</b>	<b>565,1</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,53
42,08	Рассольник ленинградский	200	3,64	6,2	13	127
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом 60/30	90	11,96	7,04	17,38	190,5
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,23	5,12	21,08	162,91
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,31	0,42	11,9	63,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>750,13</b>	<b>25,95</b>	<b>25,16</b>	<b>110,6</b>	<b>805,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,05</b>	<b>41,86</b>	<b>187,2</b>	<b>1370,44</b>

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

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 63/27	90	10,81	12,19	8,24	187,7
227,08	Макароны отварные с маслом	200	6,36	6,86	47,1	281,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	30,2	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520,2</b>	<b>19,47</b>	<b>19,31</b>	<b>77,59</b>	<b>570,1</b>
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	60	1,16	6,12	6,68	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,99	3,82	23,44	137,6
271,22	Говядина тушеная с картофелем	200	16,16	13,74	33,24	322,5
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	41	2,71	0,49	13,94	74,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>701</b>	<b>24,12</b>	<b>24,17</b>	<b>103,5</b>	<b>717,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,59</b>	<b>43,48</b>	<b>181,1</b>	<b>1287,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф школ День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (7-11, 1 см) март 2025 буф

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
214,08	Рагу из птицы	200	10,66	15,37	12,07	258,1
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	65,34	4,94	0,52	31,98	152,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,34</b>	<b>18,2</b>	<b>17,4</b>	<b>81,4</b>	<b>585,7</b>
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	3,1	5,04	6,95	77,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,39	92,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом 70/30	100	8,9	13,53	13,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	2,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	23	2,62	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>23,5</b>	<b>27,1</b>	<b>107,9</b>	<b>708,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,7</b>	<b>44,5</b>	<b>189,3</b>	<b>1294,1</b>

Итого за период		523,1	518,8	2232	15743,19
Среднее значение за период		43,59	43,23	186	1311,9325
<b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак		18,2	17,4	79,8	562,2
Завтрак2					
Обед		25,4	25,8	106,2	749,7
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.