

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



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2025 г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 44/25/06з

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
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 Завтрак		841,32	16	16,3	106	603,4
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	32,5	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
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 Обед		964,55	24,8	25,2	136	890,8
Итого за день			40,8	41,5	242	1494,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март.2025 буф школа День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		717	19,6	20,8	108	641,1
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	15	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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		941	27,6	28,9	126	854,7
Итого за день			47,2	49,7	234	1495,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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	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
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 Завтрак		782,76	19,3	15,9	107	690,89
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
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 Обед		974,9	24,1	23,9	134	813,6
Итого за день			43,4	39,7	241	1504,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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	25,1	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
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 Завтрак		706,05	21,7	19,7	113	709,9
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	9,5	25	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
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 Обед		913,2	26	27,9	131	838,9
Итого за день			47,7	47,6	244	1548,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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	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
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 Завтрак		732,89	21,8	22,8	114	753,3
Обед						
53,07	Салат "Бурячок" шк	60	1,14	3,07	5,74	58,3
134,13	Рассольник ленинградский СБР	250	4,55	7,75	16,25	158,75
444,04	Плов из свинины 30/170	215	12,5	15,4	19,5	270,08
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный СБР	39,4	2,96	0,31	19,19	91,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный СБР	50	3,3	0,6	17	90,5
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый СБР	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Обед		1 028,4	27	30,5	141	962,33
Итого за день			48,8	53,2	255	1715,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей 30/170	225	12,7	17,77	27,39	363,9
247,08	Огурцы соленые 2024	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 СБР	51,2	3,88	0,41	25,09	119,9
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		737,3	17,7	18,6	94,1	657,1
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 (для 1 бл) СБР	5	1,36	0,97		34,2
240,11	Каша гречневая с отварной курицей 30/170	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 СБР	24,8	1,9	0,2	15,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный СБР	30	1,98	0,36	17,2	54,3
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Обед		965,9	24,4	27,8	128	836,9
Итого за день			42,1	46,3	222	1494

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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) (2024 г)	200/5	8,5	12,12	23,01	282,7
749,22	Яблоко (вит)	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
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый СБР	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Завтрак		840,9	18,3	18,8	115	747,9
Обед						
33,12	Салат из свеклы (д.с)	60	0,97	3,59	6,16	60,9
108,05	Суп картофельный с клецками 200/23	200	0,87	1,88	6,38	46
209,32	Котлета мясная из п/ф (100г)	80	8,37	17,9	13,1	237,11
265,08	Соус томатный (2022г)	20	10,9	3,75	37,2	240,1
130,08	Гороховое пюре	150	0,4	0,02	24,99	101,7
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	2,66	0,28	17,22	82,3
108,13	Хлеб пшеничный СБР	35	1,98	0,36	10,2	54,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный СБР	30	1,98	0,36	10,2	54,3
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый СБР	180	0,02	0,02	6,74	27,3
Итого за Обед		969	30,7	31,4	157	1045,81
Итого за день			49	50,3	273	1793,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк) 25/175	215	10,99	17,09	20,7	295,3
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый СБР	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный СБР	60,6	4,64	0,49	30,01	143,4
382,1	Бутерброд с повидлом 2024	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром (2022г)	200			15	60
Итого за Завтрак		741,7	18,6	19,5	106	689,9
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
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 Обед		980,21	24	26,1	128	814,5
Итого за день			42,5	45,5	234	1504,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		728,4	20,5	20,8	107	727,27
Обед						
63,13	Салат из моркови (припуц)	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	29,6	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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		958	24,7	28,6	128	886,53
Итого за день			45,2	49,4	235	1613,8

№ 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 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
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 Завтрак		752,52	20,1	17,2	107	699,5
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
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 Обед		1 049,27	26,4	27,6	140	947,5
Итого за день			46,5	44,8	247	1647

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак		737,2	20,6	23,9	103	717,9
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	12,2	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
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Обед		987,1	26,6	31,8	134	891,18
Итого за день			47,2	55,6	237	1609,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ март 2025 буф школа

№ 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						
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
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 Завтрак		705,34	20,2	17,9	112	720,1
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
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 Обед		994,9	25,6	26,2	133	868,35
Итого за день			45,8	44,2	245	1588,45

Итого за период		546	568	2908	19009,36
Среднее значение за период		45,5	47,3	242	1584,1133
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		20	19	108	697
Завтрак2					
Обед		26,0	28,0	134,6	887,6
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.