

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор


Д.А. Затонский

« » 2025г.

Приказ 287 от 28.12.2024 г

Согласовано:

Директор
МОАУ «Гимназия №1»


О.В. Денисова

« » 2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2025 г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 287/25/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
246,08	Помидоры свежие	80	0,7	0,16	3,11	14,4
1 156,0	Плов из свинины 50/150	220	17,9	23	39,3	434,3
749,22	Яблоко	180	0,72		20,34	84,2
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35,6	2,74	0,29	17,82	84,6
Итого за Завтрак		715,6	22	23,4	96	679,9
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	130	1,65	6,6	10,17	106,7
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	3,15	8,66	10,8	111,1
595,02	Наггетсы куриные с соусом томатным	100/30	14,96	8,8	22,29	228,2
510,04	Каша гречневая	230	4,69	8,98	49,6	216,9
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	45,7	3,5	0,37	22,77	108,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,68	94,1
Итого за Обед		1 037,7	31,7	34	153	946,1
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	100	9,17	5,13	26,8	190,05
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
1 193,1	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		358	13,3	9,13	70	415,35
Итого за день			67	66,6	319	2041,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: вторник****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
13,16	Салат из свежих огурцов	70	0,51	7,06	10	72,5
461,04	Тефтели	70	10,5	10	0,01	180,4
265,04	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре	190	4,04	4,68	29,5	203,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	41,1	3,12	0,33	20,3	96,4
Итого за Завтрак		601,1	18,3	23,2	76,7	630,7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10	6,24	121,52
45,08	Суп гороховый	250	4,1	4,04	11,9	97,94
551,04	Гренки из пш. хлеба	18	0,22	0,04	13,86	72
491,22	Азу по-татарски	120	11,6	8,69	8,5	158,6
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	200	6,5	5	42,74	241,9
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	15,8	64,98
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45	2,97	0,54	15,3	81,5
108,13	Хлеб пшеничный.	45,7	3,5	0,37	22,77	108,1
Итого за Обед		978,7	31	28,7	137	946,54
Полдник						
786,04	Булочка творожная	50	4,65	2,3	10,3	85
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
636,04	Компот из апельсина	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		301	9,28	7,31	63,1	479,7
Итого за день			58,6	59,2	277	2056,94

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
13,16	Салат из свежих огурцов	70	0,51	3,06	10	72,5
271,37	Шницель домашний с соусом	130	14,9	16,6	9,12	120,54
225,04	Рис припущенный	180	5,24	6,75	14,8	268,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	41	3,12	0,33	28,3	96,4
Итого за Завтрак		621	23,8	26,7	77,2	618,04
Обед						
33,12	Салат из свеклы отварной.	100	1,62		8,6	40,8
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,13	9,61	91,9
275,08	Котлеты по-хлыновски	90	15,75	17,2	7,75	272,3
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5
702,04	Напиток из варенья	180			24,6	98,39
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		890	29,5	33	115	900,29
Полдник						
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	19,8	140,4
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
Итого за Полдник		380	6,02	2,88	42,4	234
Итого за день			59,3	62,6	234	1752,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: четверг****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
18,08	Салат из свежих помидор и огурцов	70	0,55	3,5	7	45,4
178,01	Голубцы ленивые	120	10,3	6,13	10,9	139,96
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	200	3,17	9,17	27,37	204,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42,3	3,49	0,34	23,8	98,7
Итого за Завтрак		632,3	17,5	19,1	76,6	548,6
Обед						
1,08	Винегрет овощной	100	3,3	11,8	12,6	147,6
80,12	Суп картофельный с рисом	250	3,7	4,11	17,48	104,4
210,05	Гуляш из филе кур	120	12,2	12,4	4,26	177,07
129,08	Гороховое пюре	220	5,15	8,43	34,5	221,95
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39,8	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		979,8	31,8	33,4	127	925,72
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	120	9,91	11,8	16,1	210,06
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого за Полдник		354	12,9	15,1	69,1	464,86
Итого за день			62,2	67,6	273	1939,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: пятница****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
12,12	Салат из кукурузы	80	3,72	4,94	8,3	90,5
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	270	18,8	20	41,6	305,35
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30,2	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		614,2	27,4	28,5	105	668,15
Обед						
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,01	9,96	124,33
23,12	Суп гречневый с овощами	250	2,49	3,28	33,1	209,4
34 638	Шницель мясной	70	13,4	10,01	10	180,97
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	190	4,04	7,68	29,5	203,2
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		920	28,5	28,2	143	1008
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	100	11,72	7,49	18	186,17
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
1 193,1	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		350	15,2	8,99	76,2	446,47
Итого за день			71,1	65,7	324	2122,62

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
377,03	Бутерброд с сыром	5/15/25	5,43	8,27	5,34	153
226,11	Каша гречневая с филе куриным	225	8,6	9,5	24,2	243,28
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,6
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,5	0,37	22,77	108,1
Итого за Завтрак		550	22,4	23,4	96,4	748,78
Обед						
19,06	Салат Здоровье	100	2,16	6,08	7,94	102,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
255,04	Печень по-строгановски	100	11,9	14,7	10,9	173,92
235,08	Капуста тушеная	240	3,63	6,41	36,3	217,29
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40,8	2,71	0,49	13,94	74,2
Итого за Обед		976,5	28,6	35,4	133	925,51
Полдник						
786,01	Булочка творожная	92	4,98	6,48	20,4	168,2
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	13,9	13,7	51,4	408,7
Итого за день			64,9	72,5	281	2082,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: понедельник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
544,2	Перец болгарский в нарезке	80	1,04		3,76	19,2
370,13	Плов из отварной говядины	220	15,1	16,45	50	411,2
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	2,1	2,5	13,9	94,46
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		550	22	19,4	92,4	642,36
Обед						
246,08	Огурцы свежие	100	0,8		3	15,2
108,05	Суп картофельный с клецками	250	2,34	2,27	16,7	96,59
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
523,22	Бифштекс по домашнему	100	12,7	12,8	11,83	209,75
129,08	Гороховое пюре	200	4,68	9,84	31,3	201,78
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	46	3,04	0,55	15,64	83,3
Итого за Обед		941,7	29,7	27,9	124	835,22
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,94	9,89	31,8	260,93
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		350	9,05	9,93	47,5	326,73
Итого за день			60,7	57,2	264	1804,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: вторник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
259,07	Жаркое по-домашнему	215	11,7	20,4	30	403,7
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	32,9	2,51	0,26	16,34	77,6
Итого за Завтрак		597,9	17,9	23	82,6	662,2
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,8	11	11,26	151,3
153,22	Суп рыбный	250	3,45	0,63	21,8	119,2
202,08	Тефтели из говядины с рисом	110	12,8	15,5	15,9	224,2
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,86	4,5	38,5	217,68
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	29,7	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	43	2,84	0,52	14,62	77,8
Итого за Обед		922,7	30	32,4	137	945,48
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	75	6,19	7,36	10,1	131,29
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
Итого за Полдник		309	8,74	10,7	59,9	371,49
Итого за день			56,6	66	279	1979,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
246,08	Помидоры свежие	80	0,7	0,16	3,11	14,4
217,08	Фрикадельки из кур	100	13,2	16,1	0,01	197,78
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
510,04	Каша гречневая (вязкая)	220	4,84	4,53	47,5	193,66
294,19	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		665	21,6	22,2	82,8	558,44
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1,83	5,52	28,5	161,48
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	6,98	4,55	21,9	164,35
357,13	Мясо отварное	7	2,05	1,47	0,05	21,7
255,22	Печень по-строгановски.	100	11,9	14,7	10,9	173,92
309,17	Спагетти отварные с маслом.	180	3,66	8,66	32,8	171,34
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		912,7	32,8	35,7	146	934,59
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	100	9,17	5,13	26,8	190,05
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
1 193,1	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		350	12,7	6,63	85	450,35
Итого за день			67	64,5	313	1943,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: четверг****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
366,08	Сыр	20	4,82	5,9	0,06	72,6
523,22	Бифштекс по домашнему	100	12,7	12,8	11,83	209,75
129,03	Гороховое пюре	170	3,98	5,87	26,6	171,51
590,13	Сушки	30	3,3	0,6	21	102
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		550	27,1	25,4	81,9	656,76
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	12,6	147,6
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	31,1	191,38
298,12	Голубцы ленивые	230	20,53	12,9	17,65	268,8
331,07	Соус сметанный с томатом	50	0,83	1,92	3,7	35,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	25	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		905,7	31,5	32,2	121	901,98
Полдник						
786,01	Булочка творожная	92	8,5	4,2	20	148,12
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	17,4	11,4	51	388,62
Итого за день			76,1	69,1	254	1947,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: пятница****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
246,08	Огурцы свежие	65	0,52		7	9,9
210,05	Гуляш из филе кур	100	10,17	10,3	3,55	147,56
291,13	Макаронные отварные	200	4,67	7,07	46,7	250,95
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	140	0,56		15,82	65,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	37,6	2,89	0,3	18,81	89,3
Итого за Завтрак		742,6	18,8	17,7	107	625,61
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,1	10,94	139,7
129,11	Суп гречневый с овощами	250	7,78	2,28	18,8	105,4
271,39	Говядина тушеная с картофелем	280	17,9	19,4	37,5	417,72
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38,4	2,51	0,46	12,92	68,8
Итого за Обед		903,4	32	32,5	122	912,32
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	150	8,94	9,89	31,8	260,93
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		350	9,05	9,93	47,5	326,73
Итого за день			59,8	60,1	277	1864,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)**Рацион: Меню Гимназия 12-18 (январь 2025)****День: суббота****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню Гимназия 12-18 (январь 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						
366,08	Сыр	20	4,82	5,9	0,06	72,6
180,08	Азу по-татарски	100	12,6	9,41	9,2	171,8
242,13	Каша перловая (вязкая)	200	3	7,69	19,9	160,93
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
Итого за Завтрак		567	24	24,9	71,6	606,73
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	100	1,72	6,08	9,19	124,2
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	9,44	6,78	25,7	201,53
202,08	Тефтели из говядины с рисом и соусом	110	12,8	15,5	15,9	224,2
235,08	Капуста тушеная	250	3,61	6,68	37,8	226,34
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	45,7	3,5	0,37	22,77	108,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	43	2,84	0,52	14,62	77,8
Итого за Обед		998,7	33,9	35,9	157	1086,07
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	115,8	9,56	11,4	15,5	202,71
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
Итого за Полдник		366,8	13,4	16,3	77,9	513,81
Итого за день			71,3	77,1	306	2206,61

Итого за период		775	788	3403	23740,9
Среднее значение за период		64,5	65,7	284	1978,4083
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21,9	23,1	87,2	637,2
Завтрак2					
Обед		30,9	32,4	134,6	939,0
Полдник		11,7	10,2	61,7	402,2
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.