

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор

Д.А. Затонский
« » 2025г.

Приказ № 81 от 26.03.2025 г



Согласовано:
Директор
Ю.А. Абдрашмова
« » 2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей
с заболеванием «Пищевая аллергия на рыбу и морепродукты»,
обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 4.04.2025 г.**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 81/25/Парыба

Согласовано:
А.Е. Базанова
« » 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ) День: понедельник

Неделя: 1

№реп.	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)	220	7,27	7,32	24,79	276,5
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный	44,6	3,42	0,36	22,14	105,8
Итого за Завтрак		664,6	13,49	10,18	88,06	569,9
Итого за день			13,49	10,18	88,06	569,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПА ры День: вторник

Неделя: 1

Нерец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний (с соусом) с м.р.	110	8,29	10,02	10,43	163,1
241,08	Картофельное пюре	170	3,48	2,74	24,31	135,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	45,49	3,42	0,36	22,14	105,8
Итого за Завтрак		525,49	15,19	13,12	71,88	464,7
Итого за день			15,19	13,12	71,88	464,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ) День: среда

Неделя: 1

№реп.	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	100	12,28	13,19	4,5	185,8
166,12	Каша гречневая с овощами	160	4,46	5,36	24,72	164,9
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	36,43	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		530,43	22,05	22,16	79,62	607,5
Итого за день			22,05	22,16	79,62	607,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ) День: четверг

Неделя: 1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Биточек домашний	100	15,71	11,96	18,5	258,5
227,08	Макароны отварные с маслом	200	4,67	5,07	46,67	250,9
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	22,03	1,67	0,18	10,82	51,7
Итого за Завтрак		527,03	22,1	17,22	91,14	621,9
Итого за день			22,1	17,22	91,14	621,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ) День: пятница

Неделя: 1

№реп.	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	14,74	22,97	47,87	466
###	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	20,61	27,26	103,58	751,1
Итого за день			20,61	27,26	103,58	751,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПАР) День: суббота

Неделя: 1

№реп.	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	215	15,65	7,33	22,17	217,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	58,61	4,48	0,47	29,03	138,7
Итого за Завтрак		507,61	22,7	11,12	91,89	560,1
Итого за день			22,7	11,12	91,89	560,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПАР) День: понедельник

Неделя: 2

№реп.	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)	200/5	8,83	12,8	37,12	320
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,32	130,4
108,13	Хлеб пшеничный	28,86	2,2	0,23	14,27	68,2
Итого за Завтрак		613,86	15,31	15,82	96,31	612,2
Итого за день			15,31	15,82	96,31	612,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПА ры День: вторник

Неделя: 2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Биточек домашний	80	10,69	13,43	9,84	203,1
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	160	5,02	11,19	39,36	277,8
588,13	Вафли	30	2,07	8,01	18,66	155
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	38,64	2,96	0,31	19,19	91,7
Итого за Завтрак		508,64	20,74	32,94	102,05	787,6
Итого за день			20,74	32,94	102,05	787,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПАР) День: среда

Неделя: 2

№реп.	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	11,05	11,87	4,05	167,2
166,12	Каша гречневая с овощами	170	4,73	5,7	26,27	175,2
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	40,48	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		517,48	20,12	19,56	70,09	537,7
Итого за день			20,12	19,56	70,09	537,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ рь) День: четверг

Неделя: 2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний (с соусом) с м.р.	90	6,78	8,2	8,53	133,5
241,08	Картофельное пюре	160	3,27	2,58	22,88	127,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	58,53	4,48	0,47	29,03	138,7
Итого за Завтрак		508,53	14,53	11,25	75,44	460,1
Итого за день			14,53	11,25	75,44	460,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПАР) День: пятница

Неделя: 2

№реп.	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	14,74	22,97	47,87	466
###	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	20,61	27,26	103,58	751,1
Итого за день			20,61	27,26	103,58	751,1

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (ПЯ РЫ) День: суббота

Неделя: 2

№реп.	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	11,05	11,87	4,05	167,2
510,04	Каша гречневая	160	4,6	3,4	25,47	150,9
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	53,99	4,1	0,43	26,57	126,9
	Итого за Завтрак	508,99	19,8	15,71	71,24	505,8
	Итого за день		19,8	15,71	71,24	505,8

гого за период		227,25	223,6	1044,88	7229,7
Среднее значение за период		16,2	16	74,6	516,4
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		16,2	16	74,6	516,4
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н.

Утвердил _____
М.П.