

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« _____ » _____ 2025г.

Приказ № 17 от 13.01.2025г



Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 89»

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей
с заболеванием «Фенилкетонурия»,
обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 17/25/Ф

Согласовано:
_____ А.М.Прянишникова
« _____ » _____ 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	150	0,92	10,42	0,05	282,5
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		570	1,82	11,1	48,91	487,7
Итого за день			1,82	11,1	48,91	487,7

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
724,01	Картофельное пюре б/молока с р.м (ГА)	270	4,81	5,01	39,16	221
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	4,96	6,03	71,05	358,3
Итого за день			4,96	6,03	71,05	358,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: среда

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
333,02	Макароны (без глютена) отварные	270	0,83	7,83	0,09	440,7
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	1	8,87	24,47	548,4
Итого за день			1	8,87	24,47	548,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
49,11	Картофель отварной с растительным маслом)	265	5,42	12,27	43,29	305,3
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	5,62	13,3	75,33	443,4
Итого за день			5,62	13,3	75,33	443,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	270	1,66	18,76	0,08	508,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	1,81	19,78	31,97	645,8
Итого за день			1,81	19,78	31,97	645,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
247,08	Огурцы соленые	50	1,4		0,65	8,2
219,04	Каша гречневая (Увелка н/б) с овощами	220	1,16	8,01	0,05	284
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	2,73	9,05	33,08	431,9
Итого за день			2,73	9,05	33,08	431,9

№ 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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	150	0,92	10,42	0,05	282,5
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		570	1,82	11,1	48,91	487,7
Итого за день			1,82	11,1	48,91	487,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
49,11	Картофель отварной с растительным маслом	270	5,52	12,5	44,1	311
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	5,69	13,54	68,48	418,7
Итого за день			5,69	13,54	68,48	418,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
219,04	Каша гречневая (Увелка н/б) с овощами	265	1,4	9,65	0,07	342,1
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	1,6	10,68	32,11	480,2
Итого за день			1,6	10,68	32,11	480,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	270	1,66	18,76	0,08	508,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	1,81	19,78	31,97	645,8
Итого за день			1,81	19,78	31,97	645,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
333,02	Макароны (без глютена) отварные	270	0,83	7,83	0,09	440,7
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	1	8,87	24,47	548,4
Итого за день			1	8,87	24,47	548,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 янв 2025 (фенил)

№ 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						
49,11	Картофель отварной с растительным маслом	265	5,42	12,27	43,29	305,3
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	5,62	13,3	75,33	443,4
Итого за день			5,62	13,3	75,33	443,4

Итого за период		35,48	145,4	566,08	5939,7
Среднее значение за период		3	12,1	47,2	495
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		3	12,1	47,2	495
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил

Т.Н. Москалева

Москалева Т.Н.

Утвердил

М.П.