

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Замонский
« 14 » 01 2025г.

Приказ № 17а от 13.01.2025 г



Согласовано:
Директор
МОАУ «СОШ № 89»
Ю.А. Абдраимова
2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 17а/25/ПА

Согласовано:
А.Е. Базанова
« _____ » _____ 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдРацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: понедельник
(ПА рыба) Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	205	6,77	6,82	23,1	257,7
749,22	Яблоко (вит)	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	18,53	94
108,13	Хлеб пшеничный	20,22	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		605,22	11,01	9,48	71,81	482,9
Итого за день			11,01	9,48	71,81	482,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: вторник
(ПА рыба) Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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						
271,07	Шницель домашний (с соусом)	90	6,06	6,88	0,01	127,1
241,08	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		500	13,81	13,42	67,82	488,6
Итого за день			13,81	13,42	67,82	488,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(ПА рыба)

Неделя: 1

Возраст:

№ 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						
580,22	Гуляш из филе кур	40/50	11,05	11,87	4,05	167,2
689,08	Спагетти отварные	150	5,8	3,3	38,36	206,3
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108,13	Хлеб пшеничный	24,56	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак			501,56	21,26	20,17	79,57
Итого за день			21,26	20,17	79,57	586,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: четверг
(ПА рыба) Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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						
271,08	Биточек домашний (с соусом)	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	185	3,39	5,35	22,72	152,6
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	20,56	1,6	0,17	10,33	49,4
Итого за Завтрак		500,56	13,14	17,33	57,96	438,6
Итого за день			13,14	17,33	57,96	438,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(ПА рыба)

Неделя: 1

Возраст:

№ 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						
444,04	Плов из свинины	210	14,74	22,97	47,87	466
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	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		518	21,67	27,37	110,47	784
Итого за день			21,67	27,37	110,47	784

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(ПА рыба)

Неделя: 1

Возраст:

№ 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						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	225	16,38	7,67	23,2	227,3
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
Итого за Завтрак		501,2	20,98	8,1	64,11	413,7
Итого за день			20,98	8,1	64,11	413,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: понедельник
(ПА рыба) Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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						
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..	200	3,87	3,1	24,8	144,8
108,13	Хлеб пшеничный	21,9	1,67	0,18	10,82	51,7
Итого за Завтрак			626,9	15,17	16,08	95,34
Итого за день			15,17	16,08	95,34	610,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: вторник
Неделя: 2
(ПА рыба)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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	12,76	9,58	25,82	249,7
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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	60,5	4,64	0,49	30,01	143,4
Итого за Завтрак		505,5	19,97	11,59	85,52	537,5
Итого за день			19,97	11,59	85,52	537,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(ПА рыба)

Неделя: 2

Возраст:

№ 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						
542,22	Митболы	70	10,81	7,27	5,5	128,7
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
510,04	Каша гречневая	150	4,31	3,19	23,88	141,5
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	40,33	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		545,33	20,87	13,39	104,1	618,7
Итого за день			20,87	13,39	104,1	618,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: четверг
Неделя: 2
(ПА рыба)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст:

№ 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						
595,22	Наггетсы куриные	60/30	8,97	5,28	13,81	138,7
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	190	5,43	13,2	37,27	293,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		500	15,92	18,64	75,92	539,1
Итого за день			15,92	18,64	75,92	539,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(ПА рыба)

Неделя: 2

Возраст:

№ 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						
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90	11,37	12,19	8,24	187,7
227,08	Макароны отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
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	31,1	2,36	0,25	15,25	72,9
Итого за Завтрак		555,1	23,66	22,82	103,28	714,3
Итого за день			23,66	22,82	103,28	714,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (ПА рыба, День: суббота
(ПА рыба) Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст:

№ 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	Пагу из птицы	200	10,63	5,95	20,83	179,4
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	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
Итого за Завтрак		500,34	18,17	7,98	90,16	507
Итого за день			18,17	7,98	90,16	507

Итого за период		215,63	186,37	006,06	6721,2
Среднее значение за период		18	15,5	83,8	560,1
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		18	15,5	83,8	560,1
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил

Мож

Москалева Т.Н.

