

Утверждено: Школа
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Замонский
« 14 » _____ 2025г.
Приказ № 17 от 13.01.2025г

Согласовано:
Директор
МОАУ «СОИ № 89»
Ю.А. Абрамова
_____ 2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с непереносимостью лактозы, глютена и сахара обучающихся
в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г.**

**7-11 лет
1 смена**

Идентификационный номер 17/а/25/ВГ,ВЛ,ВС

Согласовано:
Н.Ю. Еремеева
« _____ » _____ 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдРацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: понедельник
(б/лактоз, б/глютен, б/с) 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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	200	1,23	13,89	0,06	376,7
749,22	Яблоко (вит)	180	0,72		20,34	84,2
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		610	2,1	14,91	37,29	538,2
Итого за день			2,1	14,91	37,29	538,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: вторник
(б/лактоз, б/глутен, б/с) Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,2	Шницель домашний (целиакия)	90	14,04	19,85	0,63	237,3
724,08	Картофельное пюре с растительным маслом (б/молока)	160	2,85	11,23	23,21	205,4
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	50	0,25	1,7	28,15	128,9
Итого за Завтрак		500	17,14	32,78	51,99	571,6
Итого за день			17,14	32,78	51,99	571,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(б/лактоз, б/глютен, б/с)

Неделя: 1

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						
580,02	Гуляш из филе кур (б/глютен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
333,08	Макароны (без глютена) отварные с маслом растительным	180	0,5	6,86	0,06	308,1
300,28	Чай фруктовый б/с	200	0,02	0,02	0,49	2,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	9,3	14,58	19,83	492
Итого за день			9,3	14,58	19,83	492

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: четверг
(б/лактоз, б/глутен, б/с) Неделя: 1Сезон: 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	Биточек домашний (целиакия)	90	15,32	19,91	0,87	243,9	
92,07	Рагу из овощей (б/глутен, б/лактоз)	185	3,08	9,02	20,55	175,6	
294,07	Чай с лимоном б/с	200/5	0,05	0,01	0,15	0,8	
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6	
Итого за Завтрак			500	18,55	29,62	32,83	471,9
Итого за день				18,55	29,62	32,83	471,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: пятница
(б/лактоз, б/глютен, б/с) 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						
444,09	Плов из свинины MEVALIA (б/глютен)	210	10,21	22,85	5,08	487,2
749,22	Яблоко (вит)	130	0,52		14,69	60,8
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		560	10,83	23,53	31,03	599,6
Итого за день			10,83	23,53	31,03	599,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: суббота
(б/лактоз, б/глютен, б/с) 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						
240,01	Каша гречневая н/б с отварной курицей (б/глютен, б/лактоз)	225	8,42	8,83	3,61	255,7
247,08	Огурцы соленные	25	0,7		0,33	4,1
300,28	Чай фруктовый б/с	200	0,02	0,02	0,49	2,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	50	0,25	1,7	28,15	128,9
Итого за Завтрак		500	9,39	10,55	32,58	391,1
Итого за день			9,39	10,55	32,58	391,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(б/лактоз, б/глютен, б/с)

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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	205	1,26	14,24	0,06	386,1
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
289,07	Напиток из шиповника б/с	200	0,88	0,2	31,92	133
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		625	3,04	15,12	65,84	664,3
Итого за день			3,04	15,12	65,84	664,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: вторник
(б/лактоз, б/глутен, б/с) Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст:

№ 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)	215	12,76	9,58	25,82	249,7
749,22	Яблоко (вит)	130	0,52		14,69	60,8
300,28	Чай фруктовый б/с	200	0,02	0,02	0,49	2,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		565	13,4	10,28	52,26	364,5
Итого за день			13,4	10,28	52,26	364,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(б/лактоз, б/глутен, б/с)

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 (целиакия)	90	13,48	8,88	7,22	162,9
219,09	Каша гречневая н/б (б/глутен, б/лактоз)	165	0,54	7,66	0,04	232,7
294,07	Чай с лимоном б/с	200/5	0,05	0,01	0,15	0,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	40	0,2	1,36	22,52	103,1
Итого за Завтрак		500	14,27	17,91	29,93	499,5
Итого за день			14,27	17,91	29,93	499,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: четверг
(б/лактоз, б/глутен, б/с) Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209,14	Биточек припущенный из птицы (целиакия.)	90	12,38	2,73	0,82	77,4
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	180	1,1	12,5	0,06	339
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		500	13,63	16,25	17,77	493,7
Итого за день			13,63	16,25	17,77	493,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

(б/лактоз, б/глютен, б/с)

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						
204,13	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе (б/лактоз, б/глютен)	90	9,59	7,77	1,77	115,3
333,08	Макароны (без глютена) отварные с маслом растительным	200	0,56	7,63	0,07	342,3
300,28	Чай фруктовый б/с	200	0,02	0,02	0,49	2,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак			510	10,27	16,1	13,59
Итого за день			10,27	16,1	13,59	511,6

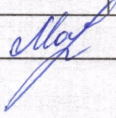
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) янв 2025 (б/лактоз, День: суббота
(б/лактоз, б/глутен, б/с) Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
214,09	Пагу из птицы (б/глутен, б/лактоз)	200	8,35	7,58	22	189,6
749,22	Яблоко (вит)	130	0,52		14,69	60,8
294,07	Чай с лимоном б/с	200/5	0,05	0,01	0,15	0,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		555	9,02	8,27	48,1	302,8
Итого за день			9,02	8,27	48,1	302,8

Итого за период		130,94	209,9	433,04	5900,8
Среднее значение за период		10,9	17,5	36,1	491,7
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		10,9	17,5	36,1	491,7
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил  Москалева Т.Н.

