

Утверждено:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« 14 » 01 2025г.
Приказ № 17а от 13.01.2025 г

Согласовано:
Директор
МОУ «СОШ № 89»

Ю.А. Абрашова
2025г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

**7-11 лет
2 смена**

Идентификационный номер 17а/25/СД

Согласовано:
В.А. Лаптева
« _____ » _____ 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски" б/с	60	0,84	3,05	4,51	48,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные (школа 2024)	60/30	8,97	5,28	13,81	138,7
510,04	Каша гречневая	150	4,31	3,19	23,88	141,5
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага) б/с	200	0,78	0,05	0,01	34,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	18,4	17,26	61,06	507,1
Итого за день			18,4	17,26	61,06	507,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабе) День: вторник

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
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью б/с	60	1,04	6	3,31	71,4
45,08	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79
271,07	Шницель домашний (с соусом)	90	6,06	6,88	0,01	127,1
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	6,96	38,52	242,7
376,12	Компот из сушеных фруктов б/с	200	0,35	0,09	10,68	44,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	36,8	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		736,8	18,26	23,48	75,99	632,1
Итого за день			18,26	23,48	75,99	632,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабет) День: среда

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
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	5,06	8,51	86,3
580,22	Гуляш из филе кур	90	11,05	11,87	4,05	167,2
427,13	Фасоль отварная с томатом и луком	150	13,2	8,73	0,03	258,9
289,07	Напиток из шиповника б/с	200	0,88	0,2	31,92	133
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	29,54	32,3	59,7	777,3
Итого за день			29,54	32,3	59,7	777,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб) День: четверг

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
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
77,12	Суп картофельный	200	2,04	2,11	0,02	98,8
271,08	Биточек домашний (с соусом)	90	8,1	11,8	9,76	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,42	123,7
289,07	Напиток из шиповника б/с	200	0,88	0,2	31,92	133
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	16,89	21,88	76,06	643,9
Итого за день			16,89	21,88	76,06	643,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб.) День: пятница

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
Обед						
6,08	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,65	6,12	3,79	72,8
134,13	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97
224,11	Каша перловая с мясом	240	20,16	16,9	38,39	386,2
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) б/с	200	0,52	0,07	5,1	38,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		750	26,27	27,89	77,28	685,2
Итого за день			26,27	27,89	77,28	685,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабе) День: суббота

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
Обед						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,6
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,36	0,97		14,2
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	240	17,47	8,18	24,74	242,5
699,04	Напиток лимонный б/с	200	0,14	0,02		5,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		735	24,27	17,59	52,87	473,8
Итого за день			24,27	17,59	52,87	473,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб) День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	0,96	0,06	0,01	40,8
154,13	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
523,22	Бифилтекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
130,08	Гороховое пюре	150	17,28	4,38	39,8	267,7
376,12	Компот из сушеных фруктов б/с	200	0,35	0,09	10,68	44,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	34,93	25,29	86,34	734,3
Итого за день			34,93	25,29	86,34	734,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабет) День: вторник
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
Обед						
53,07	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
45,08	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79
180,08	Гуляш из говядины	90	14,33	5,32	3,38	118,6
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	6,5	6,96	38,52	242,7
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) б/с	200	0,52	0,07	5,1	38,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за Обед	730	26,34	18,89	73,83	591,6
	Итого за день		26,34	18,89	73,83	591,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб.) День: среда

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед						
63,13	Салат из моркови (припуц)	60	0,96	0,06	0,01	40,8
77,12	Суп картофельный	200	2,04	2,11	0,02	98,8
542,22	Митболы	60	9,26	6,23	4,71	110,3
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
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага) б/с	200	0,78	0,05	0,01	34,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	19,49	13,1	40,72	498,7
Итого за день			19,49	13,1	40,72	498,7

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабе) День: четверг

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
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,32	100,1
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,5	9,11	9,82	173,8
510,04	Каша гречневая	150	4,32	5	23,9	157,9
376,12	Компот из сушеных фруктов б/с	200	0,35	0,09	10,68	44,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		760	20,99	25,91	72,91	608,6
Итого за день			20,99	25,91	72,91	608,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диаб) День: пятница

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
Обед						
2,08	Салат "Витаминный" б/с	60	0,79	6,12		73,4
129,11	Суп гречневый с овощами	200	1,99	1,82	13,44	84,3
204,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	3,14	5,77	20,39	146
289,07	Напиток из шиповника б/с	200	0,88	0,2	31,92	133
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		740	21,41	27,81	85,11	699,6
Итого за день			21,41	27,81	85,11	699,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) янв 2025 (сах. диабе) День: суббота

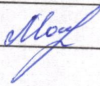
Неделя: 2

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
Обед						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,95	10,68	3,65	150,5
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (изюм) б/с	200	0,26	0,09	10,2	42,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		730	19,2	23,79	60,12	539,8
Итого за день			19,2	23,79	60,12	539,8

Итого за период		275,99	275,19	621,99	7392
Среднее значение за период		23	22,9	68,5	616
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		23	22,9	68,5	616
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил  Москалева Т.Н.

