

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« » 2025г.

Приказ № 81 от 26.03.2025 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 яйцо, кисломолочные продукты и
непереносимость лактозы»,
обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 4.04.2025 г.**

**7-11 лет
2 смена**

Идентификационный номер 81/25/ПА,БЛ

Согласовано:

А.Е. Базанова

« » 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
54,12	Икра морковная	60	0,81	3,05	6,3	55,8
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,9
580,02	Гуляш из филе кур (б/глутен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
291,13	Макароны отварные (б/лакт)	150	6,6	5,78	0,04	247,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	190	0,42	0,02	26,37	107,4
108,13	Хлеб пшеничный	33,32	2,51	0,26	16,24	77,6
Итого за Обед		723,32	20,49	21,12	59,99	681,7
Итого за день			20,49	21,12	59,99	681,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) День: вторник

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
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	0,83	3,78	5,21	58,1
45,08	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	1,2	0,19	7,51	33,5
271,07	Шницель домашний (с соусом) (ПА б/яйца)	90	6,7	10,43	8,53	153,3
724,01	Картофельное пюре б/молока с р.м (ГА)	150	2,67	2,78	21,76	122,8
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	22,19	1,45	0,26	7,48	39,8
Итого за Обед		712,19	14,73	20,55	74,87	541,1
Итого за день			14,73	20,55	74,87	541,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	70	1,39	3,68	8,73	73,6
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,42	7,82	77,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	11,05	11,87	4,05	167,2
166,12	Каша гречневая с овощами	150	4,18	5,03	23,18	154,6
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	34,26	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30,97	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		775,23	23,47	25,94	93,85	705,6
Итого за день			23,47	25,94	93,85	705,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
80,12	Суп картофельный с рисом (м.р)	200	1,76	2,29	13,98	83,5
271,07	Биточек домашний с соусом (ПА б/яйца)	60/30	7,85	11,75	8,42	169
291,13	Макароны отварные (б/лакт)	150	6,6	5,78	0,04	247,8
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	26,06	1,98	0,21	12,79	61,1
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		736,06	22,11	26,41	69,35	773,4
Итого за день			22,11	26,41	69,35	773,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	70	2,52	7,14	5,46	95,9
134,13	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97
444,04	Плов из свинины	230	16,15	25,16	52,43	510,4
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	21,02	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		750,92	23,98	36,99	123,76	935,7
Итого за день			23,98	36,99	123,76	935,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	70	0,93	5,9	10,89	100,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	230	16,74	7,84	23,71	232,4
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	23,59	1,82	0,19	11,81	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		763,59	24,34	18,69	87,71	619,7
Итого за день			24,34	18,69	87,71	619,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
33,12	Салат из свеклы	80	1,3	4,79	8,21	81,2
130,04	Суп картофельный с гречневой крупой (ГА)	200	3,09	2,88	14,13	83,5
523,22	Бифштекс по домашнему	70	9,62	12,48	8,28	181,9
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
130,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный	43,92	3,34	0,35	21,65	103,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
Итого за Обед		853,92	41,99	27,48	146,69	992,9
Итого за день			41,99	27,48	146,69	992,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем (м.р)	200	1,47	4,1	7,69	73,5
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	149,6
265,02	Соус томатный (б/глут, б/лактоз)	40		2	1,09	22,4
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	170	4,86	11,81	33,34	262,5
282,08	Компот из свежих яблок	190	0,02		14,24	57,6
108,13	Хлеб пшеничный	25,39	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		795,39	23,69	32,24	90,84	760,9
Итого за день			23,69	32,24	90,84	760,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	0,8	5,06	9,33	86
82,12	Суп с вермишелью	200	2,32	2,35	11,11	74,9
580,02	Гуляш из филе кур (б/глутен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
166,12	Каша гречневая с овощами	150	4,18	5,03	23,18	154,6
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	37,31	2,81	0,3	18,2	87
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	42,47	2,77	0,5	14,28	76
Итого за Обед		759,78	22,41	19,92	96,67	659
Итого за день			22,41	19,92	96,67	659

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	200	2,08	5,27	13,32	100,1
271,07	Биточек домашний с соусом (ПА б/яйца)	60/30	7,85	11,75	8,42	169
724,01	Картофельное пюре б/молока с р.м (ГА)	160	2,85	2,97	23,21	130,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	27,14	2,05	0,22	13,28	63,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		752,27	18,58	26,67	100,86	710
Итого за день			18,58	26,67	100,86	710

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	1,99	1,82	13,44	84,3
444,04	Плов из свинины	230	16,15	25,16	52,43	510,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,39	2,24	0,41	11,56	61,5
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		726,92	24,38	33,69	117,01	883,4
Итого за день			24,38	33,69	117,01	883,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 (ПА яйцо, б/лактоз, кислом) 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
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	0,83	3,78	5,21	58,1
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
580,02	Гуляш из филе кур (б/глутен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
219,09	Каша гречневая н/б (б/глутен, б/лактоз)	170	0,56	7,89	0,05	239,8
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,66	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		779,66	16,33	23,12	73,97	738
Итого за день			16,33	23,12	73,97	738

Итого за период		276,5	312,82	1135,57	9001,4
Среднее значение за период		19,8	22,3	81,1	643
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		19,8	22,3	81,1	643
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н.

Утвердил _____
М.П.