

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-тидневный примерный рацион питания для
детей с непереносимостью лактозы, глютена и сахара, обучающихся
в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 4.04.2025 г.**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 81/25/БГ,БЛ,БС

Согласовано:

Н.Ю. Еремеева

« _____ » _____ 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	150	0,92	10,42	0,05	282,5
749,22	Яблоко (ВИТ)	180	0,72		20,34	84,2
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		550	1,74	11,1	31,65	418,3
Итого за день			1,74	11,1	31,65	418,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
271,2	Шницель домашний (целиакия)	60	9,36	13,23	0,42	158,2
265,08	Соус томатный б/с (б/глут, б/лактоз)	30		1,5	0,82	16,8
724,08	Картофельное пюре с растительным маслом (б/молока)	190	3,38	13,34	27,56	243,9
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		500	12,84	28,75	40,06	470,5
Итого за день			12,84	28,75	40,06	470,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
580,02	Гуляш из филе кур (б/глютен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
219,09	Каша гречневая н/б (б/глютен, б/лактоз)	190	0,62	8,82	0,05	268
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		500	9,37	16,2	14,19	426,2
Итого за день			9,37	16,2	14,19	426,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт День: четверг

Неделя: 1

Нереч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
333,08	Макароны (без глютена) отварные с маслом растительным	200	0,56	7,63	0,07	342,3
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		515	16,03	28,23	12,35	638,6
Итого за день			16,03	28,23	12,35	638,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
444,09	Плов из свинины MEVALIA (б/глутен)	280	13,61	30,46	6,78	649,6
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		500	13,71	31,14	18,04	701,2
Итого за день			13,71	31,14	18,04	701,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
240,01	Каша гречневая н/б с отварной курицей (б/глутен, б/лактоз)	230	8,6	9,03	3,69	261,4
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		450	8,72	9,73	15,44	315,4
Итого за день			8,72	9,73	15,44	315,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт) 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
Завтрак						
311,04	Каша пшенная (ГА) б/с	200	4,8	6,16	27,72	185,5
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		620	6,58	7,04	93,5	463,7
Итого за день			6,58	7,04	93,5	463,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт День: суббота

Неделя: 1

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)	230	8,6	9,03	3,69	261,4
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		450	8,72	9,73	15,44	315,4
Итого за день			8,72	9,73	15,44	315,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт День: вторник

Неделя: 2

№репс.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,09	Котлета рыбная из минтая	60	8,48	5,74	5,48	112,2
265,08	Соус томатный б/с (б/глут, б/лактоз)	30		1,5	0,82	16,8
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	160	0,98	11,11	0,05	301,3
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		470	9,56	19,03	17,61	481,9
Итого за день			9,56	19,03	17,61	481,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
210,02	Гуляш из филе кур (целиакия)	50/50	10,13	6,97	2,54	113,4
219,09	Каша гречневая н/б (б/глютен, б/лактоз)	180	0,59	8,35	0,05	253,9
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		500	10,84	16,02	14,34	421,3
Итого за день			10,84	16,02	14,34	421,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
271,2	Шницель домашний (целиакия)	60	9,36	13,23	0,42	158,2
265,08	Соус томатный б/с (б/глут, б/лактоз)	30		1,5	0,82	16,8
724,08	Картофельное пюре с растительным маслом (б/молока)	150	2,67	10,53	21,76	192,5
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		460	12,13	25,94	34,26	419,1
Итого за день			12,13	25,94	34,26	419,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
444,09	Плов из свинины MEVALIA (б/глютен)	280	13,61	30,46	6,78	649,6
300,08	Чай б/с	200				
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		500	13,71	31,14	18,04	701,2
Итого за день			13,71	31,14	18,04	701,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 (б/лакт 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
Завтрак						
580,02	Гуляш из филе кур (б/глютен, б/лактоз)	90	8,63	6,68	2,39	104,2
219,09	Каша гречневая н/б (б/глютен, б/лактоз)	185	0,6	8,58	0,05	260,9
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	9,38	15,95	13,85	417,5
Итого за день			9,38	15,95	13,85	417,5

Итого за период		124,61	240,27	323,33	5874,9
Среднее значение за период		8,9	17,2	23,1	419,6
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		8,9	17,2	23,1	419,6
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н.

Утвердил _____
М.П.