

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« »

2025г.

Приказ № 81 от 26.03.2025г



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей
с заболеванием «Фенилкетонурия»,
обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 4.04.2025г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 81/25/Ф

Согласовано:
А.М. Прянишникова
« » 2025 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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)	250	1,53	17,37	0,08	470,8
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		680	2,48	18,39	54,57	701,7
Итого за день			2,48	18,39	54,57	701,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
724,01	Картофельное пюре б/молока с р.м (ГА)	220	3,92	4,08	31,91	180
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		450	4,07	5,1	63,8	317,3
Итого за день			4,07	5,1	63,8	317,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

адрес: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
219,04	Каша гречневая (Увелка н/б) с овощами	200	1,05	7,28	0,05	258,2
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		430	1,22	8,32	24,43	365,9
Итого за день			1,22	8,32	24,43	365,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
333,02	Макароны (без глютена) отварные	220	0,67	6,38	0,07	359,1
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		455	0,87	7,41	32,11	497,2
Итого за день			0,87	7,41	32,11	497,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Наименование: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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)	240	1,47	16,67	0,07	452
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		470	1,62	17,69	31,96	589,3
Итого за день			1,62	17,69	31,96	589,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
219,04	Каша гречневая (Увелка н/б) с овощами	240	1,26	8,74	0,06	309,8
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		670	2,23	9,78	55,04	543,1
Итого за день			2,23	9,78	55,04	543,1

"Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

ацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
49,11	Картофель отварной с растительным маслом	250	5,11	11,58	40,84	288
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		680	6,06	12,6	95,33	518,9
Итого за день			6,06	12,6	95,33	518,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	220	1,35	15,28	0,07	414,3
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		450	1,5	16,3	31,96	551,6
Итого за день			1,5	16,3	31,96	551,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (фенил) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
219,04	Каша гречневая (Увелка н/б) с овощами	200	1,05	7,28	0,05	258,2
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	20	0,1	0,68	11,26	51,6
Итого за Завтрак		420	1,17	7,98	18,8	340,2
Итого за день			1,17	7,98	18,8	340,2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
724,01	Картофельное пюре б/молока с р.м (ГА)	200	3,56	3,71	29,01	163,7
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		630	4,51	4,73	83,5	394,6
Итого за день			4,51	4,73	83,5	394,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Вариант: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 (Фенил) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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						
166,02	Рис с овощами (MEVALIA)	240	1,47	16,67	0,07	452
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		470	1,62	17,69	31,96	589,3
Итого за день			1,62	17,69	31,96	589,3

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
219,02	Каша гречневая (Увелка н/б)	200	0,71	7,45	0,05	266,2
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,01	Хлеб белый "BALVITEN"	30	0,15	1,02	16,89	77,3
Итого за Завтрак		435	0,91	8,48	32,09	404,3
Итого за день			0,91	8,48	32,09	404,3

ого за период		28,26	134,47	555,55	5813,4
реднее значение за период		2	9,6	39,7	415,2
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		2	9,6	39,7	415,2
Завтрак2					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н.

Утвердил _____
М.П.