

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

« » 2024г.

Д.А. Затонский

Приказ № 198а от 01.10.2024г.

Согласовано:

Директор

МОАУ «Лицей № 2/2»

« » 2024г.

М.Ю.Иванова



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с непереносимостью лактозы , обучающихся
в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 198а/24-25/БЛ

Согласовано:

М.В.Большева

« » 2024 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн День: понедельник

зн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

ст: Меню СОШ (окт 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,07	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,08	11,28	87,7
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	4,29	6,37	23,85	169,9
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		18,09	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		763	23,23	21,16	101,83	702,1
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой (пов)	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	7,79	5,84	63,53	451
Итого за день			31,02	27	165,36	1153,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн. День: вторник

эн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

ст: Меню СОШ (окт 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
45,15	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
209,08	Шницель припущенный из птицы	60	9,36	10,67	6,4	159,6
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
724,08	Картофельное пюре с растительным маслом (б/молока)	150	2,67	10,53	21,76	192,5
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,76	113
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		755	21,21	30,43	104,3	792,5
Полдник						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	100	8,5	5	74	380
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	9,3	5,06	89	562
Итого за день			30,51	35,49	193,3	1354,5

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Тип: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактоз. День: среда

ЭН: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Ст: Меню СОШ (окт 202

№ 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						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	0,88	3,65	0,01	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем...	200	1,54	3,85	0,01	77,6
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		728	22,08	30,12	88,85	916,6
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	28,68	153,8
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	3,31	6,46	76,6	347,9
Итого за день			25,39	36,58	165,45	1264,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн День: четверг

ЭН: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

ст: Меню СОШ (окт 202

№ 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						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
101,04	Суп картофельный с рисом	250	2,62	2	24,05	124,6
271,07	Биточек домашний	90	15,32	19,91	0,87	243,9
92,04	Рагу из овощей	180	3,3	5,21	22,1	148,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	39	2,96	0,31	19,31	91,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		859	28,88	33,93	105,87	847,3
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
376,12	Компот из сушеных фруктов (груши)	200	0,44	0,02	27,76	113
Итого за Полдник		300	9,26	2,92	93,39	436,9
Итого за день			38,14	36,85	199,26	1284,2

Имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

ацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн День: пятница

Эн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

ст: Меню СОШ (окт 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,91	5,99	4,96	77,4
42,13	Рассольник ленинградский	200	2,1	3,19	13,36	90,5
210,02	Гуляш из филе кур	50/50	10,13	6,97	2,54	113,4
291,13	Макароны отварные	150	6,6	5,78	0,04	247,8
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		780	25,41	22,93	72,93	771,8
Полдник						
573,05	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,7	3,94	23,66	176
783,22	Чай фруктовый (с вишней)	200	0,04	0,01	15,55	62,6
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	4,34	3,95	56,16	308,8
Итого за день			29,75	26,88	129,09	1080,6

Сбалансированное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Тип: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактоз. День: понедельник

Ин: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Ст: Меню СОШ (окт 202

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
77,12	Суп картофельный	200	2,04	2,11	0,02	98,8
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,55	6,52	45,05	317
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	33	2,18	0,4	11,22	59,7
Итого за Обед		793	40,58	30,22	120,61	987,8
Полдник						
543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11	0,04	15,66	65,8
Итого за Полдник		300	6,84	9,09	52,99	323,5
Итого за день			47,42	39,31	173,6	1311,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн День: вторник

эн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

ст: Меню СОШ (окт 202

№ 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	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,5	15,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	30/170	11,53	8,66	23,33	225,6
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,37	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		708	18,9	15,7	85,82	603,7
Полдник						
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
Итого за Полдник		258	3,13	4	35	188,5
Итого за день			22,03	19,7	120,82	792,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рецептурный рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактоз. День: среда

Эн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Ст: Меню СОШ (окт 2024)

№ 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						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
101,04	Суп картофельный с рисом	250	2,62	2	24,05	124,6
217,05	Фрикадельки из кур	60	8,43	1,97	0,55	53,6
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
510,04	Каша гречневая	170	4,86	7,22	27,03	192,6
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,5	14,28	76
Итого за Обед		852	23,48	16,11	112,9	693,6
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,05	1,55	0,03	137,5
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
Итого за Полдник		400	4,65	1,55	47,95	331,6
Итого за день			28,13	17,66	160,85	1025,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см) безлактозн День: четверг

зн: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

ст: Меню СОШ (окт 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,08	Винегрет овощной	70	0,88	7,1	5,82	90,5
42,08	Рассольник ленинградский	250	2,6	6,59	16,65	125,2
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
724,08	Картофельное пюре с растительным маслом (б/молока)	150	2,67	10,53	21,76	192,5
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		852	22,97	35,57	107,84	830
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
Итого за Полдник		300	9,34	2,97	85,73	422,6
Итого за день			32,31	38,54	193,57	1252,6

№ 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"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
154,13	Суп гречневый с овощами	200	1,83	3,62	12,42	89,6
210,05	Гуляш из филе кур	100	10,17	6,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	6,6	5,78	0,04	247,8
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	35	2,66	0,28	17,33	82,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		781	24,32	23,14	64,14	734,3
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	9,82	12,16	63,52	403,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	10,82	12,16	83,72	488,3
Итого за день			35,14	35,3	147,86	1222,6

го за период		395,42	387,38	2010,83	14225
среднее значение за период		28,2	27,7	143,6	1016,1
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		22,3	22,7	83,2	683,8
Полдник		6	5	60,4	332,3
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Москалева Т.Н

Утвердил _____ Затонский Д.А

М.П.