

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

« Д.А. Затонский »

« 2024г. »

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 16»



« О.В. Долгополова »

« 2024г. »

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей  
с заболеванием «Пищевая аллергия на рыбу и бобовые»,  
обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 01.09.2024г.**

**7-11 лет  
(1 смена)**

**Идентификационный номер 267/1/24/ПА-р**

Согласовано:  
К.А. Рожкова

« 09 »

2024 г

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор) День: понедельник

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
<b>Завтрак</b>						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	1,5	0,58	22,78	101,9
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,73	7,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко (вит)	160	0,64		18,08	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	180	2,79	2,25	18,8	106,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>611</b>	<b>14,64</b>	<b>10,33</b>	<b>110,1</b>	<b>591,3</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>803</b>	<b>27,69</b>	<b>27,85</b>	<b>120,18</b>	<b>860,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,33</b>	<b>38,18</b>	<b>230,28</b>	<b>1452,2</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
209,08	Шницель припущенный из птицы	60	9,36	10,67	6,4	159,6
265,08	Соус томатный ..	30	0,16	1,1	1,57	16,8
241,08	Картофельное пюре	165	3,56	4,4	23,9	149,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	65,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>17,41</b>	<b>16,79</b>	<b>74,73</b>	<b>519,7</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
77,12	Суп картофельный	200	2,04	2,11	0,02	98,8
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
491,22	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,17	42,05	222,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>734</b>	<b>19,41</b>	<b>19,92</b>	<b>101,68</b>	<b>750,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,82</b>	<b>36,71</b>	<b>176,41</b>	<b>1270</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: среда

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
<b>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,01</b>	<b>22,38</b>	<b>85,69</b>	<b>622,9</b>
<b>Обед</b>						
13,12	Салат из свежих огурцов	70	0,53	4,2	2	47,9
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,67	5,06	8,51	86,3
275,08	Котлеты по-хлыновски	60	10,5	13,65	4,5	181,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
5,15	Перловка с овощами	170	5,56	8,49	35,94	242,3
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>23,18</b>	<b>33,13</b>	<b>90,59</b>	<b>872,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,19</b>	<b>55,51</b>	<b>176,28</b>	<b>1495,1</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: четверг

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
<b>Завтрак</b>						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
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
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>14,79</b>	<b>20,71</b>	<b>68,98</b>	<b>519,3</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,44	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127
239,03	Картофель отварной	155	3,23	4,27	26,13	155,8
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,89	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>747</b>	<b>17,55</b>	<b>19,52</b>	<b>88,35</b>	<b>607,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,34</b>	<b>40,23</b>	<b>157,33</b>	<b>1126,5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор) День: пятница

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
<b>Завтрак</b>						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	220	11	7,33	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	54	4,1	0,43	26,73	126,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>17,65</b>	<b>11,06</b>	<b>110,93</b>	<b>614,7</b>
<b>Обед</b>						
5,08	Салат из белокачанной 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
271,07	Шницель домашний( с соусом)	90	8,36	11,56	10,04	177,8
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,18	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>20,55</b>	<b>25,99</b>	<b>104,34</b>	<b>736</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,2</b>	<b>37,05</b>	<b>215,27</b>	<b>1350,7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор 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
<b>Завтрак</b>						
555,22	Чиполлетти из говядины	90	9,3	6,11	10,24	131,1
510,04	Каша гречневая	170	4,9	5,67	27,09	179
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,6
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>533</b>	<b>22,75</b>	<b>14,6</b>	<b>96,41</b>	<b>605,3</b>
<b>Обед</b>						
35,17	Салат картофельный	60	1,25	3,22	9,77	73
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,46	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,41	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>24,48</b>	<b>23,29</b>	<b>104,51</b>	<b>718,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,23</b>	<b>37,89</b>	<b>200,92</b>	<b>1324</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1,12	Бутерброд с маслом	5/20	1,59	4,23	0,01	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	6,67	6,72	41,67	253,8
112,16	Яблоко (вит)	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>589</b>	<b>13,58</b>	<b>13,41</b>	<b>88,81</b>	<b>565,7</b>
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,6
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
239,03	Картофель отварной	170	3,54	4,68	28,66	170,9
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,35	21,78	103,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,32	86,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>25,51</b>	<b>24,6</b>	<b>122,18</b>	<b>812,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,09</b>	<b>38,01</b>	<b>210,99</b>	<b>1378,6</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,07	Жаркое по-домашнему	30/170	11,53	8,66	23,33	225,6
34 618,21	Печенье Овсяное	60	3,24	4,14	23,79	145,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42	3,19	0,34	20,79	98,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>17,98</b>	<b>13,14</b>	<b>75,47</b>	<b>500,1</b>
<b>Обед</b>						
24,04	Салат "Полонынский"	60	0,68	6,03	2,71	68,2
77,12	Суп картофельный	200	2,04	2,11	0,02	98,8
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	7,55	4,19	5,78	88,9
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	20,1	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>20,75</b>	<b>19,39</b>	<b>91,63</b>	<b>711,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,73</b>	<b>32,53</b>	<b>167,1</b>	<b>1211,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор) День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	65	0,57	0,13	2,53	11,7
542,22	Митболы	60	8,99	5,92	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	170	9,52	12,24	46,75	343,4
294,08	Чай с лимоном.	200/7	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,27	110,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>579</b>	<b>22,88</b>	<b>19,78</b>	<b>94,24</b>	<b>652,6</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	10,49	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>764</b>	<b>26,74</b>	<b>26,73</b>	<b>108,86</b>	<b>807,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,62</b>	<b>46,51</b>	<b>203,1</b>	<b>1460,2</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,07	Шницель домашний	90	8,36	11,56	10,04	177,8
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	4,8	26,08	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,26	115,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>519</b>	<b>15,97</b>	<b>16,75</b>	<b>75,38</b>	<b>516,1</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,32	100,1
298,12	Голубцы ленивые	160	14,28	8,97	12,28	187
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>721</b>	<b>23,38</b>	<b>22,14</b>	<b>90,9</b>	<b>650,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,35</b>	<b>38,89</b>	<b>166,28</b>	<b>1166,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ16 (сент 2024,1 см) РожковКИ (ПА рыба/гор 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
<b>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	55	0,48	0,11	2,14	9,9
492,04	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>13,44</b>	<b>73,29</b>	<b>494,7</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	3,65	5,51	74,5
88,16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,48	12,68	12,5	272,9
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>738</b>	<b>33,02</b>	<b>35,18</b>	<b>83,22</b>	<b>886,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,79</b>	<b>48,62</b>	<b>156,51</b>	<b>1380,8</b>

того за период		499,95	485,3	2208,99	15707,7
Среднее значение за период		41,7	40,4	184,1	1309
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,5	15,3	85,8	555,6
Завтрак2					
Обед		24,1	25,2	98,3	753,4
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил  Москалева Т.Н.

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_