

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор

« \_\_\_\_\_ » Д.А. Затонский

2025г.  
Приказ № 44а от 20.02.2024г.

Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 16»

О.В. Долгополова

2025г.



## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей  
с заболеванием «Фенилкетонурия»,  
обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2025 г.**

**12-18 лет**

**Идентификационный номер 44а/25/Ф**

Согласовано:

В.В. Савченко

« \_\_\_\_\_ » 2025 г



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж           | У            |                                           |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |             |              |                                           |
| 166,02                  | Рис с овощами (MEVALIA)        | 150             | 0,92                    | 10,42       | 0,05         | 282,5                                     |
| 749,22                  | Яблоко                         | 150             | 0,6                     |             | 16,95        | 70,2                                      |
| 300,08                  | Чай с сахаром                  | 200             |                         |             | 15           | 60                                        |
| 108,01                  | Хлеб белый "BALVITEN"          | 20              | 0,1                     | 0,68        | 11,26        | 51,6                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>520</b>      | <b>1,62</b>             | <b>11,1</b> | <b>43,26</b> | <b>464,3</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | <b>1,62</b>             | <b>11,1</b> | <b>43,26</b> | <b>464,3</b>                              |



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

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------|
|                         |                                  |                 | Б                       | Ж           | У           |                                           |
| 1                       | 2                                | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                         |             |             |                                           |
| 724,01                  | Картофельное пюре б/молока с р.м | 200             | 3,56                    | 3,71        | 29,01       | 163,7                                     |
| 112,13                  | Яблоко                           | 150             | 0,6                     | 0,6         | 14,7        | 70,5                                      |
| 300,08                  | Чай с сахаром                    | 200             |                         |             | 15          | 60                                        |
| 108,01                  | Хлеб белый "BALVITEN"            | 30              | 0,15                    | 1,02        | 16,89       | 77,3                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | <b>580</b>      | <b>4,31</b>             | <b>5,33</b> | <b>75,6</b> | <b>371,5</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |                 | <b>4,31</b>             | <b>5,33</b> | <b>75,6</b> | <b>371,5</b>                              |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |
| 1                | 2                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         |
| Завтрак          |                                 |                 |                         |      |       |                                           |
| 333,02           | Макароны (без глютена) отварные | 200             | 0,61                    | 5,8  | 0,07  | 326,5                                     |
| 749,22           | Яблоко                          | 150             | 0,6                     |      | 16,95 | 70,2                                      |
| 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 |                                 | 580             | 1,38                    | 6,84 | 41,4  | 504,4                                     |
| Итого за день    |                                 |                 | 1,38                    | 6,84 | 41,4  | 504,4                                     |



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |              |              |                                           |
| 49,11                   | Картофель отварной с растительным маслом | 200             | 4,09                    | 9,26         | 32,67        | 230,4                                     |
| 749,22                  | Яблоко                                   | 150             | 0,6                     |              | 16,95        | 70,2                                      |
| 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                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>585</b>      | <b>4,89</b>             | <b>10,29</b> | <b>81,66</b> | <b>438,7</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | <b>4,89</b>             | <b>10,29</b> | <b>81,66</b> | <b>438,7</b>                              |



| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         |
| Завтрак          |                                |                 |                         |       |       |                                           |
| 166,02           | Рис с овощами (MEVALIA)        | 270             | 1,66                    | 18,76 | 0,08  | 508,5                                     |
| 749,22           | Яблоко                         | 150             | 0,6                     |       | 16,95 | 70,2                                      |
| 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 |                                | 650             | 2,41                    | 19,78 | 48,92 | 716                                       |
| Итого за день    |                                |                 | 2,41                    | 19,78 | 48,92 | 716                                       |



| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         |
| Завтрак          |                                          |                 |                         |      |       |                                           |
| 247,08           | Огурцы соленые                           | 50              | 1,4                     |      | 0,65  | 8,2                                       |
| 219,04           | Каша гречневая (Увелка н/б) с<br>овощами | 220             | 1,16                    | 8,01 | 0,05  | 284                                       |
| 749,22           | Яблоко                                   | 150             | 0,6                     |      | 16,95 | 70,2                                      |
| 783,22           | Чай фруктовый                            | 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 |                                          | 650             | 3,33                    | 9,05 | 50,03 | 502,1                                     |
| Итого за день    |                                          |                 | 3,33                    | 9,05 | 50,03 | 502,1                                     |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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                         | 150             | 0,6                     |       | 16,95 | 70,2                                      |
| 300,08           | Чай с сахаром                  | 200             |                         |       | 15    | 60                                        |
| 108,01           | Хлеб белый "BALVITEN"          | 20              | 0,1                     | 0,68  | 11,26 | 51,6                                      |
| Итого за Завтрак |                                | 520             | 1,62                    | 11,1  | 43,26 | 464,3                                     |
| Итого за день    |                                |                 | 1,62                    | 11,1  | 43,26 | 464,3                                     |



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |              |              |                                           |
| 49,11                   | Картофель отварной с растительным маслом | 270             | 5,52                    | 12,5         | 44,1         | 311                                       |
| 749,22                  | Яблоко                                   | 150             | 0,6                     |              | 16,95        | 70,2                                      |
| 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                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>650</b>      | <b>6,29</b>             | <b>13,54</b> | <b>85,43</b> | <b>488,9</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | <b>6,29</b>             | <b>13,54</b> | <b>85,43</b> | <b>488,9</b>                              |



| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж           | У            |                                           |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |             |              |                                           |
| 219,04                  | Каша гречневая (Увелка н/б) с<br>овощами | 200             | 1,05                    | 7,28        | 0,05         | 258,2                                     |
| 749,22                  | Яблоко                                   | 150             | 0,6                     |             | 16,95        | 70,2                                      |
| 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                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>585</b>      | <b>1,85</b>             | <b>8,31</b> | <b>49,04</b> | <b>466,5</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | <b>1,85</b>             | <b>8,31</b> | <b>49,04</b> | <b>466,5</b>                              |



| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         |
| Завтрак          |                                |                 |                         |       |       |                                           |
| 166,02           | Рис с овощами (MEVALIA)        | 200             | 1,23                    | 13,89 | 0,06  | 376,7                                     |
| 749,22           | Яблоко                         | 150             | 0,6                     |       | 16,95 | 70,2                                      |
| 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 |                                | 580             | 1,98                    | 14,91 | 48,9  | 584,2                                     |
| Итого за день    |                                |                 | 1,98                    | 14,91 | 48,9  | 584,2                                     |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |
| 1                | 2                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         |
| Завтрак          |                                 |                 |                         |      |       |                                           |
| 333,02           | Макароны (без глютена) отварные | 200             | 0,61                    | 5,8  | 0,07  | 326,5                                     |
| 749,22           | Яблоко                          | 150             | 0,6                     |      | 16,95 | 70,2                                      |
| 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 |                                 | 580             | 1,38                    | 6,84 | 41,4  | 504,4                                     |
| Итого за день    |                                 |                 | 1,38                    | 6,84 | 41,4  | 504,4                                     |



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

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025 (фенил)

День: суббота

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж            | У            |                                           |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5            | 6            | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |              |              |                                           |
| 49,11                   | Картофель отварной с растительным маслом | 200             | 4,09                    | 9,26         | 32,67        | 230,4                                     |
| 749,22                  | Яблоко                                   | 150             | 0,6                     |              | 16,95        | 70,2                                      |
| 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                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>585</b>      | <b>4,89</b>             | <b>10,29</b> | <b>81,66</b> | <b>438,7</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | <b>4,89</b>             | <b>10,29</b> | <b>81,66</b> | <b>438,7</b>                              |



|                                                                        |  |       |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------|--------|-------|
| Итого за период                                                        |  | 35,95 | 127,38 | 690,56 | 5944  |
| Среднее значение за период                                             |  | 3     | 10,6   | 57,5   | 495,3 |
| Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение) |  |       |        |        |       |
| Завтрак                                                                |  | 3     | 10,6   | 57,5   | 495,3 |
| Завтрак2                                                               |  |       |        |        |       |
| Обед                                                                   |  |       |        |        |       |
| Полдник                                                                |  |       |        |        |       |
| Ужин                                                                   |  |       |        |        |       |
| Ужин2                                                                  |  |       |        |        |       |

Составил \_\_\_\_\_ Москалева Т.Н.      Утвердил \_\_\_\_\_  
 М.П.