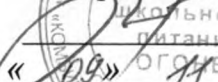


Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

 Д.А. Затонский
« 09 » 11 2022г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

 Е.В. Сапкулова

« 09 » 11 2022г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-дневный примерный рацион питания для детей с непереносимостью
лактозы, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

7-11 лет

1 смена

Идентификационный номер 166/22/нл

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
386,01	Каша "Геркулес"(вязкая) на воде со слив. маслом	200	9,06	11,75	50,35	343,4	1,04		0,04	1,25	47,39	247,9	98,38	2,72
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	49	5,23	2,22	24,01	134,8	0,05			0,54	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		709	15,76	14,57	119,97	712,4	1,17	20,18	0,54	2,85	109,34	311,34	133,49	8,88
Итого за день			15,76	14,57	119,97	712,4	1,17	20,18	0,54	2,85	109,34	311,34	133,49	8,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,23	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5	0,01	0,35		0,09	4,77	7,28	1,73	0,13
92,08	Рагу из овощей	170	3,3	8,18	23,87	182,3	0,26	40,97	1,03	0,35	54,5	86,59	68,05	1,44
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	32	3,41	1,45	15,68	88	0,04			0,35	6,4	20,8	4,48	0,35
Итого за Завтрак		510	17,35	18,57	74,12	531,7	0,45	41,92	3,85	0,8	89,55	153,62	89,23	3,49
Итого за день			17,35	18,57	74,12	531,7	0,45	41,92	3,85	0,8	89,55	153,62	89,23	3,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21,11	Мясо отварное	50	15,38	2,5		81,4	0,05	0,33		0,34	10,43	163,29	18,35	2,16
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
300,08	Чай с вареньем клубничным.	200			16,2	56,8		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	54	5,76	2,45	26,46	148,5	0,06			0,59	10,8	35,1	7,56	0,59
Итого за Завтрак		504	25,81	10,02	89,33	537,6	0,74	0,43	0,53	14,97	64,53	291,1	48,03	5,19
Итого за день			25,81	10,02	89,33	537,6	0,74	0,43	0,53	14,97	64,53	291,1	48,03	5,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
202,08	Тефтели из говядины с рисом	60	7,84	7,25	0,01	117,7	0,27	1,8	0,02	0,19	16,79	94,77	13,55	1,23
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,2	0,2	30,92		0,43	29,12	103,97	98,23	1,58
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	39	4,16	1,77	19,11	107,3	0,04			0,43	7,8	25,35	5,46	0,43
Итого за Завтрак		514	15,68	15,72	67,44	493,1	0,62	35,72	0,53	1,09	72,08	235,08	125,59	4,19
Итого за день			15,68	15,72	67,44	493,1	0,62	35,72	0,53	1,09	72,08	235,08	125,59	4,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
406,03	Плов из филе птицы	210	11,45	8,59	40,09	283,5	0,11	3,42	0,02	0,32	36,86	110,35	49,3	1,45
300,08	Чай с вареньем клубничным.	200			16,2	56,8		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	37	3,95	1,68	18,13	101,8	0,04			0,41	7,4	24,05	5,18	0,41
Итого за Завтрак		507	15,98	10,87	92,42	520,1	0,17	3,6	0,52	1,39	64,51	143,99	64,73	3,09
Итого за день			15,98	10,87	92,42	520,1	0,17	3,6	0,52	1,39	64,51	143,99	64,73	3,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271,21	Чиполлетти из говядины	50	7,09	3,64	5,4	82,8	0,02	0,84		0,11	8,74	11,67	2,83	0,2
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
238,08	Картофель жареный из отварного	200	4,67	19,47	0,04	360,9	0,29	49,87		8,95	34,75	147	145,2	2,32
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	56	5,98	2,54	27,44	154	0,06			0,62	11,2	36,4	7,84	0,62
Итого за Завтрак		536	18	26,76	49,89	676,8	0,48	51,71	0,51	9,71	71,06	204,96	163,62	4,06
Итого за день			18	26,76	49,89	676,8	0,48	51,71	0,51	9,71	71,06	204,96	163,62	4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3	0,03	0,16	0,03	0,37	103,8	67	7,1	0,3
102,02	Каша "Дружба" на воде с маслом	150/5	3,5	4	22,3	139,2	0,43	0,77	0,04	0,27	101,52	118,89	28,33	0,57
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	62,6		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		635	13,64	9,8	84,62	521,2	0,58	21,03	0,57	1,59	261,37	248,63	66,83	6,66
Итого за день			13,64	9,8	84,62	521,2	0,58	21,03	0,57	1,59	261,37	248,63	66,83	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022****День: вторник****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214,03	Рагу из птицы	200	10,12	5,67	19,83	170,8	0,19	26,21	0,02	0,33	35,98	86	83,06	1,94
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	49	5,23	2,22	24,01	134,8	0,05			0,54	9,8	31,85	6,86	0,54
Итого за Завтрак		504	17,9	9,4	91,99	521,9	0,24	28,31	0,52	0,88	61,93	127,19	96,92	3,36
Итого за день			17,9	9,4	91,99	521,9	0,24	28,31	0,52	0,88	61,93	127,19	96,92	3,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,07	Шницель припущенный из птицы	70	8,8	4,84	5,16	99,4	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	48	5,12	2,17	23,52	132	0,05			0,53	9,6	31,2	6,72	0,53
Итого за Завтрак		528	20,97	14,64	83,29	544,2	1,3	1	0,58	1,43	69,19	419,94	199,26	8,79
Итого за день			20,97	14,64	83,29	544,2	1,3	1	0,58	1,43	69,19	419,94	199,26	8,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,39	4,08	0,01	86,7	0,08	12,07		1,92	16,01	43,53	36,31	0,69
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом	90	7,9	7,04	7,45	124,8	0,36	2,7	0,02	0,07	20,24	22,7	7,26	0,34
129,08	Гороховое пюре	150	10,28	5,83	33,33	205,9	1,03		1,52	0,4	80,4	171,58	68,02	5,3
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		570	24,93	19,22	72,85	585,3	1,53	15,37	2,04	2,95	141,54	279,1	125,44	7,83
Итого за день			24,93	19,22	72,85	585,3	1,53	15,37	2,04	2,95	141,54	279,1	125,44	7,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1	0,04	3,26		0,26	25,38	37,38	25,2	0,53
689,08	Спагетти отварные с томатом	150	6,08	7,21	0,04	240,8	0,73	1,69	0,04	7,96	21,17	51,62	11,04	1,01
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	11,09	10,07	0,01	166,5	0,05	1,48		1,92	22,85	119,92	15,72	1,68
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	46	4,91	2,08	22,54	126,5	0,05			0,51	9,2	29,9	6,44	0,51
Итого за Завтрак		571	22,83	22,87	38,69	632,7	0,87	8,53	0,54	10,66	94,75	248,16	65,4	4,61
Итого за день			22,83	22,87	38,69	632,7	0,87	8,53	0,54	10,66	94,75	248,16	65,4	4,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Безлактозная диета ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозная диета ноябрь 2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8	97,4	0,03	60,05	3	0,1	59,37	33,26	16,72	0,7
443,04	Плов из говядины	150	16,5	3,75	29,25	216,8	0,09	3,54		6,16	23,74	215,29	45,42	2,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	61	6,51	2,76	29,89	167,8	0,07			0,67	12,2	39,65	8,54	0,67
Итого за Завтрак		511	24,81	13,51	80,94	542	0,19	63,69	3,5	6,93	109,56	296,44	77,08	4,74
Итого за день			24,81	13,51	80,94	542	0,19	63,69	3,5	6,93	109,56	296,44	77,08	4,74
Итого за период			233,66	185,95	945,55	6819	8,34	291,49	14,23	55,25	1209,41	2959,55	1255,62	64,89
Среднее значение за период			19,5	15,5	78,8	568,3	0,7	24,3	1,2	4,6	100,8	246,6	104,6	5,4

Составил _____ Филатова ОА

Утвердил _____

М.П.