

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« 09 » 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапулова

2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**10-тидневный примерный рацион питания для
детей с непереносимостью лактозы, обучающихся
в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2024г.**

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 269/24/Б2с

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Дл Д.А. Затонский

« 09 » ДОКУМЕНТОВ 2024г.



Согласовано:

Директор

МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапкулова

2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**10-тидневный примерный рацион питания для
детей с непереносимостью лактозы, обучающихся
в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 09.01.2024г.**

7-11 лет

2 смена

Идентификационный номер 269/24/Б2с

Согласовано:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ 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						
32,22	Салат с солёным огурцом и луком	60	1,04	3,06	0,01	65
37,05	Борщ из свежей капусты с картофелем (м.р.)	200	1,47	2,94	11,16	77
209,08	Шницель припущенный из птицы (м.р)	70	10,7	16,66	0,01	221,6
265,03	Соус томатный (м.р.)	30	0,16	1,1	1,89	18,2
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	233,5
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		750	21,17	34,7	90,7	826
Итого за день			21,17	34,7	90,7	826

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

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
Обед						
2 013,	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
45,15	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
180,08	Гуляш из говядины	100	15,55	13,85		200,9
125,21	Картофель отварной без масла сливочного	150	3,27	3,79	0,03	165,9
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		0,03	101,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		745	27,16	22,57	37,1	695,3
Итого за день			27,16	22,57	37,1	695,3

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№	Имя	Фамилия	Пол	Дата рождения	Дата отбора	Результат
1	Иванов	Иван	М	01.01.2023	01.10.2023	...
2	Петров	Петр	М	02.01.2023	02.10.2023	...
3	Сидоров	Сидор	М	03.01.2023	03.10.2023	...
4	Климов	Климов	М	04.01.2023	04.10.2023	...
5	Васильев	Васильев	М	05.01.2023	05.10.2023	...
6	Попов	Попов	М	06.01.2023	06.10.2023	...
7	Смирнов	Смирнов	М	07.01.2023	07.10.2023	...
8	Морозов	Морозов	М	08.01.2023	08.10.2023	...
9	Михайлов	Михайлов	М	09.01.2023	09.10.2023	...
10	Иванов	Иванов	М	10.01.2023	10.10.2023	...

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ 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	100	1,64	10	10,24	137,5
23,12	Суп гречневый с овощами (м.р.)	200	1,99	4,35	15	92,7
1 156,0	Плов из свинины	220	14,75	23,86	50,67	484,9
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,32	12,88	57,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	2,23	0,23	14,21	69,9
Итого за Обед		776	22,8	38,76	121,95	918,9
Итого за день			22,8	38,76	121,95	918,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ 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	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
189,08	Шницель из говядины	70	10,57	10,62	0,01	160
265,03	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
129,02	Гороховое пюре (без масла)	150	17,25	1,2	43,28	252,9
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,35	13,83	61,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,08	0,22	13,23	65,1
Итого за Обед		776	36,49	20,98	111,53	867
Итого за день			36,49	20,98	111,53	867

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
11 116	Салат "Фасолинка"	60	1,76	13,81	5,96	155,1
43,03	Свекольник (м.р.)	200	1,89	2,94	15,24	95,1
178,02	Голубцы ленивые (м.р.)	90	8,02	4,19	6,66	96,4
321,12	Картофельное пюре без масла сливочного и молока	160	3,51	5	0,03	165,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	57,8
Итого за Обед		764	19,77	26,61	83,2	753,5
Итого за день			19,77	26,61	83,2	753,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ 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						
037,0	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,5
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	22,68	16,8	24,4	339,5
702,04	Напиток из варенья	200	0,12		0,03	101,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	63,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		730	30,26	25,32	55,85	668,9
Итого за день			30,26	25,32	55,85	668,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: вторник

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
---	---	---	---	---	---	---

Обед

4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,15	7	7,17	96,3
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	200	2,08	4,29	13,32	100,1
255,03	Печень тушеная	100	11,55	9,32	6,41	156
237,02	Каша гречневая (рассыпчатая с м.р.)	150	5,66	5,43	31,33	196,8
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	53,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		765	24,02	26,5	98,91	727,1
Итого за день			24,02	26,5	98,91	727,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Среднее значение	Максимальное значение	Минимальное значение
1	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
2	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
3	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
4	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
5	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
6	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
7	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
8	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
9	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
10	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
11	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
12	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
13	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
14	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
15	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
16	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
17	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
18	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
19	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
20	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
21	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
22	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
23	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
24	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
25	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
26	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
27	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
28	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
29	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
30	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
31	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
32	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
33	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
34	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
35	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
36	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
37	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
38	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
39	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
40	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
41	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
42	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
43	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
44	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
45	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
46	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
47	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
48	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
49	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
50	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
51	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
52	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
53	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
54	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
55	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
56	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
57	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
58	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
59	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
60	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
61	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
62	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
63	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
64	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
65	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
66	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
67	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
68	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
69	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
70	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
71	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
72	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
73	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
74	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
75	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
76	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
77	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
78	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
79	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
80	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
81	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
82	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
83	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
84	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
85	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
86	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
87	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
88	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
89	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
90	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
91	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
92	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
93	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
94	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
95	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
96	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
97	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
98	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
99	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4
100	Лактоза	г/100 г	4,8	5,2	4,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
2 013,	Салат из моркови "По-корейски"	100	1,27	5,08	7,82	82,1
37,05	Борщ из свежей капусты с картофелем (м.р.)	200	1,47	2,94	11,16	77
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	11,09	10,07	0,01	166,5
125,21	Картофель отварной без масла сливочного	150	3,27	3,79	0,03	165,9
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,26	10,49	46,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	50,6
Итого за Обед		793	21,43	22,37	54,81	695,4
Итого за день			21,43	22,37	54,81	695,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

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

Обед

1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
45,15	Суп гороховый (м.р.)	200	4,78	1,6	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
189,08	Котлета из говядины	70	12,56	10,49	9,2	181,5
265,03	Соус томатный (м.р.)	30	0,16	1,1	1,89	18,2
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	160	5,02	11,19	39,36	277,8
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,62	0,27	16,66	81,9
Итого за Обед		779	28,38	32	128,28	916,6
Итого за день			28,38	32	128,28	916,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Безлактозное октябрь 2023 (2 см)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
246,08	Огурцы свежие (порция)	60	0,48		1,8	9,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,03	Соус томатный (м.р.)	20	0,11	0,73	1,26	12,1
321,12	Картофельное пюре без масла сливочного и молока	150	3,29	4,69	0,03	155
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		730	18,69	19,35	47,67	535,8
Итого за день			18,69	19,35	47,67	535,8
Итого за период			250,17	269,16	830	7604,5
Среднее значение за период			20,8	22,4	69,2	633,7

Составил ведущий технолог _____ О.А. Филатова Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский

М.П.