Согласовано:

Директор МАОУ "Лицей № 88"

_____ Стумбрис Н.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное специализированное меню горячих завтраков и обедов для детей с аллергией.

(безмолочная диета)

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
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
Завтрак						
3	Яйцо отварное	40	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша пшенная с маслом растительным	250	8	7,8	39,9	354,1
642,05	Чай с сахаром	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			19,2	17,8	79	689,7
Обед						
1 110	Салат из огурцов	100	0,5	0,1	1,6	56,4
58,18	Суп из овощей (безмолочное блюдо)	250	1,9	5,5	10,1	99,2
280,05	Индейка отварная	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			32,1	33,4	99,7	845,2

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
Завтрак						
170,81	Плов из филе индейки/Помидор свежий	250/20	13,5	23,9	51,6	468,8
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			16,1	24,9	80,7	600,6
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное блюдо)	250	1,8	5,4	11,3	101,4
308,14	Котлета мясная (безмолочное блюдо)	100	14,5	14,1	11,6	232
472,99	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,2	5,2	11,2	183,1
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,5	24,1	95,8	834,7

День: среда
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
Завтрак						
195,04	Салат из свеклы	100	5	5,8	7,4	146,5
381	Макароны отварные с маслом растительным	200	10,6	13,9	30,4	288,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			18,1	20,6	66,7	564,5
Обед						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (безмолочное блюдо)	250/10	5,9	4,8	19,1	142
141,47	Котлета рыбная (безмолочное блюдо)	100	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Рис "Золотистый" с маслом растительным /Огурец свежий	180/30	3,9	5,6	38	221,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
384,34	Фрукт	100		12,8	42,5	296,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			28,6	32,7	144,3	1004,4

День: четверг
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
Завтрак						
188,22	Каша "Царская" со свининой (безмолочное блюдо)	250	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			19,2	13,7	90,1	734,3
Обед						
1 110	Салат из свежей капусты (безмолочное блюдо)	100	0,5	0,1	1,6	8,4
63,21	Суп картофельный с горохом, курой	250/10	5,6	4,9	18,3	140,8
394,67	Жаркое по-домашнему из филе куры (безмолочное блюдо)	250	13,7	7,5	26,3	325,2
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			21,2	11,3	94,5	710,1

День: пятница
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
Завтрак						
3,38	Яйцо отварное	40	2,6	13,4	20	209,2
257,82	Каша рисовая с маслом растительным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			6,2	21,2	99,4	645,2
Обед						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками (безмолочное блюдо)	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
318,61	Ежики из мясные (безмолочное блюдо)	100	10,2	18	9,4	245,5
150	Макаронные изделия отварные на масле растительном	150	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			30,9	42,2	132,9	1032,8

День: понедельник
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						
3	Яйцо отварное	40	7,5	14,5	15,3	223,8
560,03	Каша ячневая с маслом растительным	200	7	7,9	38,6	356,1
197	Чай с лимоном	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			17,7	24,9	80,2	775,4
Обед						
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем (безмолочное блюдо)	250	1,8	5,4	8,4	91,3
171,2	Филе куриное отварное	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый" на масле растительном /Огурец свежий	180/20	3,9	5,6	38	259,4
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			29,4	19	92,9	607

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
Завтрак						
160,02	Плов из филе куры/Помидор свежий	250/50	15,5	17,3	2,8	363,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			18	31	74,2	790,4
Обед						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками (безмолочное блюдо)	250/10	7,7	5,2	25,7	180,9
440,41	Жаркое по-домашнему из индейки	250	13,3	14	28,6	440,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			24,4	27,2	109,1	962,7

День: среда
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						
195,04	Салат из огурцов помидор	100	5	5,8	7,4	146,5
257,36	Каша геркулесовая с маслом растительным	250	7	8,7	29,2	310,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			14,5	15,4	65,5	586,8
Обед						
1 110	Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,5	0,1	1,6	8,4
56,28	Рассольник ленинградский (безмолочное блюдо)	250	2,3	5,6	15,6	124,9
308,16	Котлета "Ассорти"из куры и свинины (безмолочное блюдо)	100	13,9	13,1	13,5	264,8
917	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	180	7,8	11,7	37,6	292
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			32,6	34,1	113,5	931,8

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
Завтрак						
318,52	Ежики из свинины (безмолочное блюдо)	100	9,2	24,2	10,7	300,2
472,62	Картофель отварной/Помидор свежий	180/30	3,3	5,2	13,1	141,9
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			15	30,4	54,1	578,6
Обед						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (безмолочное блюдо)	250/10	5,9	4,8	19,1	142
170,81	Плов из филе индейки	250	13,5	23,9	51,6	468,8
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			23,6	29,8	117	880,6

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						
351,03	Салат из свеклы	100	0,4	0,4	9,8	90
3,11	Яйцо отварное	40	6,2	13,2	15,3	232,1
257,82	Каша рисовая с маслом растительным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			9,8	21	94,7	668,1
Обед						
49,25	Борщ с капустой и картофелем, (безмолочное блюдо)	250/10	6,4	9,1	11,4	144,2
782,01	Тефтели из говядины и свинины (безмолочное блюдо)	100	10,5	17,3	11,2	244,8
150	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			24,5	38,3	130,7	969,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658545

Владелец Стумбрис Наталия Анатольевна

Действителен С 09.01.2025 по 09.01.2026