

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 88

Стумбрис Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Пехерева М.С.



Примерное двухнедельное специализированное меню (безлактозное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
3,25	Бутерброд с джемом	20/50	3,8	1,5	28,1	148,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/40	4,3	6,7	37,2	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
Обед 5-11 классы (БЛ)						
18,51	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	2,9	133,5
58,33	Суп из овощей	250	1,7	4,6	10	89,9
540,17	Филе индейки отварное	100	25,8	1,5	0,5	109,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			47,1	34,3	194,4	1300,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
133,17	Картофель запеченный	200	4	5,7	27,2	201,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
304	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	60
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
15,13	Холодное блюдо	100	1,4	9,1	7,7	122
58,34	Суп рыбный	250	7,1	6,4	8,9	123,2
318,76	Ежики мясные из филе индейки и свинины	100	12,5	21,6	8,7	280,5
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			46,4	55,4	183,1	1451,6

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
11,18	Холодное блюдо	100	1,2	12,1	5,8	137,1
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8
932,02	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	180	3,6	8,4	27,5	200,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Обед 5-11 классы (БЛ)						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
232	Рис припущенный	150	3,4	4,9	33,8	194,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			66,6	44	169,9	1360,5

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
922,04	Тефтели из свинины	100	10,8	26,5	12,5	335,8
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	2,3	0,2	14,6	71,4
Обед 5-11 классы (БЛ)						
49,37	Борщ с морской капустой и картофелем	250	1,7	5,4	10,9	100,6
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			61,1	55,1	198,8	1560,6

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
540,14	Филе куриное отварное	60	22,9	1,7	0,5	105,5
68,04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	26,6	161,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,12	Фрукт	100	0,8	0,6	19	84
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
18,51	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	2,9	133,5
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	150,9
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			64,3	35,2	176,9	1270,7

День: понедельник
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
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
3,25	Бутерброд с джемом	20/50	3,8	1,5	28,1	148,2
257,37	Каша пшенная вязкая	180	4,9	7,3	28	201,5
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,12	Фрукт	100	0,8	0,6	19	84
Обед 5-11 классы (БЛ)						
18,04	Холодное блюдо	100	0,8	15,1	3,2	150,9
56,34	Солянка по - студенчески с курой (безмолочное блюдо)	260	6,8	10,4	13,1	165,9
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			57,6	46,2	186,9	1403,8

День: вторник
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
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
854,96	Каша "Царская" с филе индейки/Овощная подгарнировка	250/50	22,5	17,8	46,9	438
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
71,47	Суп- лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142
307,24	Шницель мясной из филе кури и свинины	100	16	14,7	15,1	257,4
139,06	Картофель отварной/Овощная подгарнировка	180/20	3,5	5,6	23,8	181,3
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
351,12	Фрукт	100	0,8	0,6	19	84
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			56,9	44,4	215,4	1510,4

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
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
540,05	Филе куриное отварное	100	28,8	1,7	0,6	122,3
359	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	200	5,2	11,5	22,8	218,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
18,51	Холодное блюдо	100	0,9	13,1	2,9	133,5
869	Борщ "Сибирский"	250	1,6	3	9,5	70,9
141,63	Фишкейк из горбуши	100	9	5,2	17,8	155,7
232,64	Рис припущенный "Светофор"	180	4,1	6,7	36,9	227
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			58,7	42,6	187,1	1387,7

День: четверг
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
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	90
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
18,05	Холодное блюдо	100	1	15,1	4,1	157,3
871	Рассольник ленинградский	250	2,2	4	15,5	108,8
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	15,5	231,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			44,3	47,7	197,8	1445,8

День: пятница
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
Завтрак 5-11 классы (БЛ)						
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6
540,15	Филе индейки отварное	60	14,5	0,9	0,3	61,6
68,04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	26,6	161,2
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед 5-11 классы (БЛ)						
58,33	Суп из овощей	250	1,7	4,6	10	89,9
2,34	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины (безмолочное блюдо)	100	14,7	17,2	7,5	244,7
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50,3	39,1	188,6	1333,9