



Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
С.А.Кустова



Директор ГБОУ СОШ № 5

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: осенний 2023 г.)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
49	Витаминный с кукурузой	60	1,82	4,22	12,16	94,25
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
309	Макаронные изделия отварные с раст.маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	545	19,49	14,38	87,62	558,82
<i>Обед</i>						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	6,28	9,30	10,20	150,66
293/540	Цыпльята порциями в соусе красном основном	60/30	16,22	18,11	2,04	236,51
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	706	30,00	39,96	101,08	844,75
	Всего:	1251	49,49	54,34	188,70	1403,57
2 день						
<i>Завтрак</i>						
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыпльята отварные с соусом красным основным	70/30	15,48	10,45	2,09	165,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	530	25,80	21,38	130,70	699,94
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/15/1	8,82	7,95	15,53	169,33
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
310	Картофель отварной с растительным маслом,	150	2,83	5,46	22,89	152,31
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	28,37	23,29	83,64	709,20
	Всего:	1336	54,17	44,67	214,34	1409,14
3 день						
<i>Завтрак</i>						
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/540	Котлеты домашние с соусом красным	50/50	8,88	4,82	5,21	99,73
303	Каша гречневая с маслом растительным	150	4,76	6,19	21,46	160,38
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	550	17,26	15,19	67,25	438,22
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20/15/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплят	50/160	15,51	18,53	30,74	312,80
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	696	28,69	32,42	112,29	745,06
	Всего:	1246	45,95	47,61	179,54	1 183,28
4 день						
<i>Завтрак</i>						
260	Гуляш из говядины	30/60	12,76	9,21	2,85	145,62
310	Картофель отварной с растительным маслом	150	3,04	5,85	24,53	163,19
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	19,19	15,96	65,10	484,07
<i>Обед</i>						
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
101	Суп картофельный с рисом из цыплят	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23

297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным	60/30	10,07	12,77	7,15	184,19
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	766	26,39	27,87	106,40	779,86
	Всего:	1346	45,58	43,83	171,50	1 263,93
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
291	Плов из цыплят	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,68	28,20	73,48	639,62
	Обед					
106	Суп картофельный с рыб. консервами	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
287/540	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом	150	9,02	6,68	23,63	191,08
ПР	Пирожок с яблочной начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	731	24,43	18,67	126,08	698,18
	Всего:	1231	47,11	46,87	199,56	1 337,80
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом	60	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,07	19,64	90,52	639,16
	Обед					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят	200/15//1	6,99	11,45	12,45	150,25
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	65/50	6,90	8,10	10,79	130,10
309	Макаронные изд. отварные с раст. маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан без наполнителя	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	771	26,22	34,24	129,84	808,93
	Всего:	1311	51,29	53,88	220,36	1 448,09
	7 день					
	Завтрак					
288	Цыплята отварные	70	15,48	10,45	2,09	165,59
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука)	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	550	33,89	24,51	90,62	721,22
	Обед					
98	Суп крестьянский с пшеном из цыплят	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным	70/50	6,37	5,36	11,39	119,86
321	Капуста тушеная	150	3,60	4,54	15,79	120,68
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	836	21,53	22,39	93,39	703,50
	Всего:	1386	55,42	46,90	184,01	1 424,72
	8 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое (свинина)	45/160	16,25	12,43	21,06	297,10
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	505	20,03	15,98	53,44	475,00
	Обед					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
291	Плов из цыплят	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40

	Итого:	701	30,70	31,33	105,99	829,93
	Всего:	1206	50,73	47,31	159,43	1304,93
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	600	20,17	19,12	97,09	644,66
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Ши из свежей капусты и картофеля из цыплят	200/15/1	6,83	11,73	7,81	129,29
260	Гуляш из говядины	40/50	12,76	9,21	2,85	145,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	776	33,10	31,98	86,48	732,52
	Всего:	1376	53,27	51,10	183,57	1 377,18
	10 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,29	16,53	76,88	535,17
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя из мяса цыплят	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/540	Биточки (особые) из гов. и свинины	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
199	Пюре гороховое с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	37,44	27,17	140,18	955,23
	Всего:	1256	57,73	43,70	217,06	1490,40
	11 день					
	Завтрак					
45	Салат из бел. капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
293/540	Цыплята порциями в соусе красном основном	75/30	20,22	22,49	2,07	292,01
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	555	29,99	31,07	73,06	693,55
	Обед					
82	Борщ с картофелем, мясом цыпленка	200/15/1	5,71	8,40	10,30	140,35
260	Гуляш из свинины (мясо)	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	Итого:	746	34,50	28,27	122,66	881,90
	Всего:	1301	64,49	59,34	195,72	1575,45
	12 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,93	5,11	37,90	228,87
288	Цыплята отварные	70	15,48	10,45	2,09	165,59
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан без наполнителя	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	28,08	25,10	105,03	683,52
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" из цыплят	200/15/1	7,30	12,43	14,53	166,52
268/540	Шницель из свинины с соусом томатным	60/30	11,57	7,65	11,43	161,00
310	Картофель отварной с растительным маслом	150	2,83	5,46	22,89	152,31
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	25,85	26,55	101,03	717,03

	Всего:	1306	53,93	51,65	206,06	1400,55
	13 день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
260	Гуляш из говядины	30/60	9,80	9,17	3,42	135,77
304	Рис отварной с растительным маслом	160	3,39	6,52	42,67	245,66
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	550	16,97	19,24	83,46	579,28
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикад. из цыплят	200/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
290/540	Грудка куриная (филе) в соусе красным основным	55/25	0,36	3,36	1,55	37,99
309	Макаронные изделия отварные с растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	16,91	13,04	101,91	603,45
		1251	33,88	32,28	185,37	1182,73
	14 день					
	Завтрак					
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом	60/50	8,39	14,74	9,53	204,69
310	Картофель отварной с растительным маслом,	150	3,04	5,85	24,53	163,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	14,32	21,06	71,95	535,35
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	6,80	11,58	19,50	137,67
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	776	31,98	33,79	157,25	870,79
	Всего:	1276	46,30	54,85	229,20	1 406,14
	15 день					
	Завтрак					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/50	13,24	11,08	2,40	162,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,91	21,94	73,42	595,33
	Обед					
108/109	Суп картоф. с клецками из цыплят	200/15/10/1	7,38	7,59	19,19	174,98
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным	60/30	10,75	12,47	30,96	199,61
142/540	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	4,08	12,35	31,12	252,63
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	43,00	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	786	29,52	36,76	169,29	968,86
	Всего:	1326	55,43	58,70	242,71	1564,19
	Всего за 15 дней:	19405	764,77	737,03	2 977,13	20 772,10
	В среднем за 1 день:	1294	50,98	49,14	198,48	1384,81