


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

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ СОШ №...  


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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с кукурузой	60	1,16	2,73	5,72	49,39
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	65/30	8,88	4,65	10,49	119,59
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	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>18,83</b>	<b>12,89</b>	<b>81,18</b>	<b>513,96</b>
<i>Обед</i>						
93	Ши по-уральски из мяса цыплят, с зеленью	200/15/1	6,28	9,30	10,20	150,66
293/540	Цыпята 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
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>30,00</b>	<b>39,96</b>	<b>101,08</b>	<b>844,75</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1251</b>	<b>48,83</b>	<b>52,85</b>	<b>182,26</b>	<b>1358,71</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыпята отв. 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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,80</b>	<b>21,38</b>	<b>130,70</b>	<b>699,94</b>
<i>Обед</i>						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	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, зеленью	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
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>28,37</b>	<b>23,29</b>	<b>83,64</b>	<b>709,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1336</b>	<b>54,17</b>	<b>44,67</b>	<b>214,34</b>	<b>1409,14</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
25/2004	Салат Степной (горошек зеленый, лук репчатый, морковь, огурец соленый)	60	0,88	3,71	4,58	53,74
269/540	Котлеты домашние из говядины и свинины с соусом красным основным	50/50	8,88	4,82	5,21	99,73
303	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,76	6,19	21,46	160,38
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,57</b>	<b>15,22</b>	<b>59,38</b>	<b>444,49</b>
<i>Обед</i>						
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят, с зеленью	200/20/15/1	9,23	13,02	36,53	229,86
289	Рагу из цыплят с картофелем	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
	<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>28,69</b>	<b>32,42</b>	<b>112,29</b>	<b>745,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1246</b>	<b>46,26</b>	<b>47,64</b>	<b>171,67</b>	<b>1 189,55</b>
<b>4 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19



389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,85</b>	<b>17,64</b>	<b>65,48</b>	<b>467,09</b>
	<i>Обед</i>					
46	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	0,77	3,11	6,84	59,22
101	Суп картофельный с рисом на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	5,82	5,82	14,06	132,23
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным основным	60/30	10,07	12,77	7,15	184,19
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	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
	<b>Итого:</b>	<b>766</b>	<b>26,21</b>	<b>27,32</b>	<b>107,50</b>	<b>782,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1266</b>	<b>38,06</b>	<b>44,96</b>	<b>172,98</b>	<b>1 249,72</b>
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,57</b>	<b>25,55</b>	<b>73,36</b>	<b>606,29</b>
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами, с зеленью	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
287/540	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном основном	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом растительным	150	9,02	6,68	23,63	191,08
ПР	Пирожок со сладкой начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>24,45</b>	<b>18,68</b>	<b>125,84</b>	<b>695,88</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1231</b>	<b>45,02</b>	<b>44,23</b>	<b>199,20</b>	<b>1 302,17</b>
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
62	Салат из моркови с чесноком	70	0,80	7,06	4,26	84,53
ПР/540	Котлеты "Крестьянские"(курица+индейка) с соусом красным основным	50/50	5,82	5,23	7,45	100,98
302	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,53</b>	<b>19,45</b>	<b>94,40</b>	<b>628,12</b>
	<i>Обед</i>					
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят, с зеленью	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 изделия отварные с растительным 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 (мука)	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>26,22</b>	<b>34,24</b>	<b>129,84</b>	<b>808,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311</b>	<b>44,75</b>	<b>53,69</b>	<b>224,24</b>	<b>1 437,05</b>
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
288	Цыплята отварные	70	15,48	10,45	2,09	165,59
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	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, курица)	90	8,30	7,60	20,70	181,30
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,89</b>	<b>24,51</b>	<b>90,62</b>	<b>721,22</b>
	<i>Обед</i>					



98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью	200/15/1	7,21	11,22	11,39	213,56
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным	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
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>21,53</b>	<b>22,39</b>	<b>93,39</b>	<b>703,50</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1386</b>	<b>55,42</b>	<b>46,90</b>	<b>184,01</b>	<b>1 424,72</b>
	<b>8 день</b>					
45	Салат из б/к капусты с горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
289	Рагу из цыплят с картофелем	50/160	2,79	7,58	20,74	163,20
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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>6,71</b>	<b>10,13</b>	<b>53,16</b>	<b>330,88</b>
	<b>Обед</b>					
103/2011	Суп картофельный с мак.изд. и мясными фрикадельками, с зеленью	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
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>30,70</b>	<b>31,33</b>	<b>105,99</b>	<b>829,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1206</b>	<b>37,41</b>	<b>41,46</b>	<b>159,15</b>	<b>1160,81</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным	60/50	11,08	13,24	12,37	213,54
309	Макаронные изд. отварные с раст. маслом	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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,17</b>	<b>19,12</b>	<b>97,09</b>	<b>644,66</b>
	<b>Обед</b>					
37	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,88	3,15	5,90	55,98
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	6,83	11,73	7,81	129,29
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным	55/50	5,72	11,06	0,44	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	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
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>26,35</b>	<b>33,29</b>	<b>87,76</b>	<b>722,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1376</b>	<b>46,52</b>	<b>52,41</b>	<b>184,85</b>	<b>1 366,67</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с капустой	60	0,93	6,10	4,61	75,58
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,27</b>	<b>18,97</b>	<b>75,75</b>	<b>554,30</b>
	<b>Обед</b>					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95
269/540	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом красным основным	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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>37,44</b>	<b>27,17</b>	<b>140,18</b>	<b>955,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1256</b>	<b>57,71</b>	<b>46,14</b>	<b>215,93</b>	<b>1509,53</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>12865</b>	<b>474,15</b>	<b>474,95</b>	<b>1 908,63</b>	<b>13 408,07</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>1286,5</b>	<b>47,42</b>	<b>47,50</b>	<b>190,86</b>	<b>1340,81</b>