



Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск" «
С.А.Кустова

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: осень 2025 г.)

Директор ГБОУ СОШ № 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с кукурузой(капуста б/к,перец сладкий,кукуруза конс.,соль йодир.,масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	8,72	11,27	12,39	124,30
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	31,05	192,46
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	19,04	20,95	81,30	528,77
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль, лавр.лист)	200/15/10/1	6,80	11,58	19,50	174,67
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,58	12,89	45,49	364,75
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	736	26,90	24,98	105,98	723,57
	Всего:	1286	45,94	45,93	187,28	1252,34
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая из риса с растит. маслом (крупа рисовая,растит.масло, сахар, йодир. Соль.)	160/10	6,54	10,98	25,01	210,47
ПР	Оладьи домашние (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сыворожка,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50	8,30	7,60	21,10	159,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	210/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	500	18,80	19,33	81,99	563,58
	Обед					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., мясо кур., укроп зелень, йод. соль)	200/15/1	9,24	8,95	29,00	233,95

295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	9,21	10,97	10,19	176,79
310	Картофель отварной с растительным маслом,зеленью	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	756	25,27	26,23	101,48	741,20
	Всего:	1256	44,07	45,56	183,47	1 304,78
	3 день					
	Завтрак					
293/540	Цыплята порциями с соусом красным основным (цыплята порц.,томатн.паста, мука пшенич.,йодир.соль)	60/30	10,40	14,64	14,95	222,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	160	7,61	6,61	34,40	227,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	20,74	21,69	80,24	588,28
	Обед					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят , зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат.пюре, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/10/1	7,73	10,36	22,49	215,12
267/540	Шницель из свинины с соусом сметанным с томатом (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,сметана 15%,томатное пюре)	50/40	4,27	5,94	13,43	127,02
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, растит.масло, йодир. Соль)	150	10,41	7,71	27,27	218,09
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	726	25,47	24,66	104,54	742,18
	Всего:	1226	46,21	46,35	184,78	1330,46
	4 день					
	Завтрак					
ПР	Блинчики французские с маслом растительным(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	140/25	14,90	18,00	29,60	246,00
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	505	19,20	19,15	80,06	484,23
	Обед					

20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком (огурцы свежие, зелен. лук, раст. масло, йод. соль)	60	0,49	3,66	1,51	40,90
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (картофель п/ф., морк., лук репч., томат. пюре, масло раст., укроп зелень, лавр. лист, йодир. соль, мясо кур, лук репчат., яйцо куриное, йодир. Соль)	200/20/1	7,66	7,59	29,19	295,30
285	Макаронник с мясом цыплят (грудки) (грудки куриные, макаронные изделия, лук репчатый, масло слив., масло растит., сухари панировочные, соль йодиров., сметана, томатная паста, яйцо куриное, соль йодирован.)	100/30/50/5	13,88	13,85	42,93	357,26
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	24,99	25,52	102,39	824,07
	Всего:	1226	44,19	44,67	182,45	1 308,30
	5 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек консервированный, соль йодированная, масло растительное)	60	0,95	3,66	5,74	56,45
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	40/50	10,88	10,74	9,59	109,54
305	Рис припущенный (крупка рисовая, слив. масло, йодир. соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
377	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	21,68	21,31	87,26	547,80
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., крупка перловая, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/10/1	7,3	7,45	22,4	190,3
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупка рисовая, яйцо кур., соус-томат. пюре, мука пшенич., йодир. соль)	65/25	8,68	10,27	11,64	111,81
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	7,13	6,19	32,25	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	26,10	24,32	100,24	713,24
	Всего:	1271	47,78	45,63	187,50	1261,04
	6 день					
	Завтрак					
ПР	Блинчики французские с растит. маслом (мука пшен, сахар, мол. сыворожка, растит. масло, меланж, соль йодир., лим. кислота, разрыхлитель)	140/20	14,90	18,00	29,60	246,00
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	505	19,26	19,15	75,28	486,61

	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	7,95	22,53	230,33
284/331	Запеканка картофельная с мясом (грудка куриная) (грудки куриные,картофель очищенный,лук репчатый,сметана,масло растит.,масло слив.,сахари паниров.,там.паста,соль йодиров.)	40/170/40	12,03	30,05	10,38	321,91
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	721	25,69	24,58	99,43	727,48
	Всего:	1226	44,95	43,73	174,71	1214,09
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным	180/10	4,91	11,43	27,09	231,54
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	500	19,53	11,96	82,21	477,08
	<i>Обед</i>					
18	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст.,соль)	60	0,70	3,65	4,98	55,82
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/15/1	3,75	2,31	14,06	128,03
258	Мясо духовое(свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	16,88	18,18	42,93	357,26
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	716	24,39	24,79	100,70	710,93
	Всего:	1216	43,92	36,75	182,91	1188,01
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,50	8,40
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)	35/55	16,29	12,35	42,78	347,82
310	Картофель отварной с растительным маслом,зеленью	150	7,13	6,19	32,25	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	19,68	20,63	83,65	571,19
	<i>Обед</i>					

108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зелению (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	13,36	7,59	29,19	296,98
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,томатное пюре,мука пшен.)	50/40	5,66	6,61	18,43	163,42
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	11,68	33,82	255,18
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	711	25,59	26,30	110,41	868,52
	Всего:	1261	45,27	46,93	194,06	1 439,71
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная))	50/50	9,36	11,35	10,89	183,76
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля (картофель, горох лущеный, йодир. соль)	165	8,45	8,48	29,99	242,53
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	20,41	20,25	76,53	583,19
	Обед					
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зелению (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч.,крупа пшено, мясо кур., масло растит.,зелень, йодир.соль)	200/15/10/1	6,28	9,3	15,9	150,66
ПР	Выпечка Кныш (картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	12,30	5,60	25,70	191,30
142	Картофель и овощи, тушенные с растительным маслом(картофель п/ф., морковь, лук репчат., масло растит., йодир. Соль)	150/10	3,82	11,59	30,05	240,35
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	731	25,36	26,91	100,41	712,92
	Всего:	1231	45,77	47,16	176,94	1 296,11
	10 день					
	Завтрак					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	60	0,93	3,05	5,65	54,36
206	Макароны запеченные с яйцом (макаронные изделия,яйцо куриное,молоко,масло слив.,масло растит.,соль йодир.)	180/10	15,71	18,36	48,77	343,57
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	19,40	21,86	80,33	538,02

	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	5,78	4,10	17,64	144,60
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	40/50	8,08	11,18	19,33	196,03
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	155	7,37	6,39	33,32	220,04
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	701	24,19	22,09	104,04	711,23
	Всего:	1201	43,59	43,95	184,37	1 249,25
	Всего за 10 дней:	12400	451,46	454,90	1833,81	12861,81
В среднем за 1 день		1240	45,146	45,49	183,381	1286,181