



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

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ № 10
 [Signature]

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: весна 2026 г.)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| 1 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54,00 |
| 243/540 | Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная") | 55/35 | 9,72 | 8,13 | 14,39 | 100,30 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль) | 150 | 5,80 | 7,01 | 36,05 | 202,24 |
| 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 | 18,22 | 19,79 | 80,34 | 474,30 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 0,89 | 3,71 | 4,48 | 52,67 |
| 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 | 6,90 | 9,58 | 15,80 | 174,67 |
| 265 | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль) | 40/170 | 13,58 | 11,89 | 41,51 | 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 | 24,23 | 25,57 | 100,50 | 761,84 |
| Всего: | | 1286 | 42,45 | 45,36 | 180,84 | 1236,14 |
| 2 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая из риса с растительным маслом (крупа рисовая,растит. масло, сахар, йодир. соль.) | 160/10 | 11,54 | 14,98 | 35,01 | 210,47 |
| 377 | Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.) | 200/15 | 0,16 | 0,03 | 10,22 | 62,99 |
| ПР/ПР | Батон нарезной / Сыр порциями | 45/10 | 6,02 | 3,53 | 25,66 | 166,72 |
| ПР | Десерт фруктовый(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого: | | 540 | 18,12 | 18,94 | 80,69 | 487,18 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком | 60 | 2,84 | 5,70 | 4,37 | 80,59 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир. соль) | 200/20/1 | 6,60 | 5,45 | 24,10 | 186,30 |
| 279/540 | Тефтели из цыплят с соусом красным основным | 50/40 | 8,57 | 7,86 | 11,25 | 189,44 |
| 310 | Картофель отварной с растит.маслом | 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: | 761 | 24,35 | 25,26 | 100,51 | 778,39 |
| | Всего: | 1301 | 42,47 | 44,20 | 181,20 | 1 265,57 |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 293/540 | Цыплята порциями с соусом красным основным(цыплята порц.,мука пшенич.,йодир.соль) | 60/40 | 12,40 | 10,64 | 14,95 | 122,00 |
| 317 | Овощи припущенные в растит.масле | 100/50 | 3,24 | 8,80 | 30,05 | 240,35 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.) | 215 | 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 | 18,24 | 19,86 | 80,65 | 519,25 |
| | Обед | | | | | |
| 184/190 | Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят с 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.) | 200/20/15/1 0/1 | 7,73 | 10,36 | 22,49 | 215,12 |
| 268/540 | Шницель из свинины с соусом красным основным (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,томатное пюре) | 50/40 | 10,27 | 7,47 | 22,86 | 149,42 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 160 | 3,61 | 6,61 | 21,40 | 227,18 |
| ПР | Витаминный напиток «Витошка» | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 736 | 24,47 | 25,33 | 100,50 | 741,67 |
| | Всего: | 1236 | 42,71 | 45,19 | 181,15 | 1260,92 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 305 | Каша «Янтарная» с яблоками | 185/10 | 10,73 | 11,22 | 35,78 | 256,36 |
| ПР/ПР | Блинчики французские с фруктовым повидлом(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, повидло,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель) | 70/15 | 7,90 | 7,81 | 29,60 | 161,12 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина) | 205/15 | 0,10 | 0,03 | 15,00 | 60,61 |
| | Итого: | 500 | 18,73 | 19,06 | 80,38 | 478,09 |
| | Обед | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,04 | 4,56 | 5,91 | 69,95 |
| 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 | 6,24 | 4,95 | 26,03 | 203,95 |
| 295/540 | Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная)) | 90 | 10,57 | 8,46 | 9,95 | 176,79 |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль) | 150 | 3,55 | 7,36 | 29,82 | 155,18 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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: | 771 | 24,36 | 25,07 | 100,47 | 736,48 |
| | Всего: | 1271 | 43,09 | 44,13 | 180,85 | 1 214,57 |
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные (огурец порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 |
| 251 | Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины, лук репчатый, томатн. паста, масло растит., йодирован. соль) | 35/55 | 10,44 | 11,83 | 23,90 | 151,45 |
| 310 | Картофель отварной с растит. маслом | 150 | 3,28 | 5,60 | 22,06 | 152,24 |
| 378 | 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 | 18,35 | 19,54 | 80,02 | 479,20 |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зел. горошком | 60 | 0,87 | 6,1 | 5,59 | 54,36 |
| 104/105 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками | 200/15/10/1 | 7,66 | 8,45 | 25,83 | 245,3 |
| 321 | Капуста тушеная с мясными изделиями | 150/25 | 12,75 | 10,25 | 35,06 | 271,18 |
| 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: | 716 | 24,27 | 25,21 | 100,43 | 722,79 |
| | Всего: | 1266 | 42,62 | 44,75 | 180,45 | 1201,99 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,2 | 4,2 | 54 |
| ПР/540 | Тефтели из индейки с соусом красным основным | 65/25 | 9,68 | 8,89 | 14,24 | 100,81 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен. муки, растит. масло, йодир. соль) | 150 | 5,80 | 6,01 | 36,05 | 192,46 |
| 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.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 550 | 18,24 | 19,55 | 80,40 | 487,36 |
| | Обед | | | | | |
| 25 | Салат «Степной» | 60 | 0,89 | 3,71 | 4,48 | 52,67 |
| 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 | 8,95 | 25,53 | 230,33 |
| 291 | Плов из цыплят | 40/170 | 11,85 | 12,01 | 41,53 | 344,21 |
| 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: | 741 | 24,58 | 25,09 | 100,51 | 780,15 |
| | Всего: | 1291 | 42,82 | 44,64 | 181,31 | 1267,51 |

| 7 день | | | | | | |
|----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным на воде | 160/10 | 4,50 | 10,98 | 26,43 | 223,14 |
| ПР | Десерт фруктовый (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 376 | Чай с сахаром(чай черный, сахар) | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 10,01 | 40,66 |
| ПР | Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль) | 45 | 3,80 | 0,72 | 25,66 | 130,62 |
| | Итого: | 500 | 8,80 | 12,13 | 71,90 | 441,42 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль) | 200/15/1 | 8,36 | 7,59 | 27,19 | 196,98 |
| 98.06/540 | Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,томатное пюре,мука пшен.) | 50/40 | 9,66 | 10,45 | 10,43 | 176,79 |
| 302/136 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное) | 160 | 3,61 | 6,61 | 21,40 | 227,18 |
| 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: | 706 | 24,69 | 25,30 | 100,37 | 782,90 |
| | Всего: | 1206 | 33,49 | 37,43 | 172,27 | 1224,32 |
| 8 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с зел.горошком | 60 | 0,87 | 6,10 | 5,59 | 54,36 |
| 251 | Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком | 40/50 | 10,98 | 6,53 | 19,20 | 151,45 |
| 305/136 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль) | 150 | 3,55 | 6,68 | 24,82 | 155,18 |
| 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 | 18,13 | 19,75 | 80,50 | 500,09 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные (огурец порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль) | 200/15/1 | 3,75 | 2,35 | 18,45 | 227,03 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 40/170/40 | 16,88 | 22,18 | 51,97 | 324,20 |
| 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: | 781 | 24,13 | 25,01 | 100,41 | 711,97 |
| | Всего: | 1331 | 42,26 | 44,76 | 180,91 | 1 212,06 |
| 9 день | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 298/540 | Куриные шарики с сыром с соусом красным основным (мясо цыплят, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный) | 50/40 | 8,18 | 10,13 | 19,33 | 176,03 |
| 200 | Пюре из бобовых (гороха) и картофеля | 165 | 7,45 | 8,48 | 29,99 | 192,53 |
| ПР | Витаминный напиток «Витошка» | 210 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 500 | 18,23 | 19,03 | 80,01 | 505,66 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 93 | Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зеленью (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 | 27,79 | 216,98 |
| 293/540 | Цыплята порциями с соусом красным основным (цыплята порц., мука пшенич., йодир.соль) | 60/30 | 9,40 | 10,64 | 12,95 | 222,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (макарони из пшен.муки, масло растит., 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.) | 25/15 | 2,86 | 0,39 | 18,75 | 89,95 |
| | Итого: | 721 | 24,44 | 25,37 | 100,55 | 762,05 |
| | Всего: | 1221 | 42,67 | 44,40 | 180,56 | 1 267,71 |
| | 10 день | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 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 | 12,36 | 12,35 | 23,89 | 183,76 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло растит.) | 165 | 3,61 | 6,61 | 21,40 | 227,18 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 210 | 0,20 | 0,26 | 19,98 | 79,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.) | 20/15 | 2,60 | 0,42 | 15,69 | 77,10 |
| | Итого: | 500 | 18,77 | 19,64 | 80,96 | 567,91 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54,00 |
| 110/392 | Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, пельмени) | 200/1 | 5,78 | 5,10 | 24,14 | 211,60 |
| 260 | Гуляш из свинины | 40/50 | 12,46 | 10,18 | 14,73 | 196,03 |
| 310 | Картофель отварной с растит.маслом | 150 | 3,28 | 5,60 | 23,76 | 152,24 |
| 377 | Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, чернопл.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: | 756 | 24,48 | 25,50 | 100,58 | 764,43 |
| | Всего: | 1256 | 43,25 | 45,14 | 181,54 | 1 189,00 |
| | Всего за 10 дней: | 12665 | 427,41 | 447,79 | 1809,96 | 12422,98 |
| | В среднем за 1 день | 1266 | 42,740 | 44,780 | 180,990 | 1242,290 |