

Согласовано:

Директор

_____ / _____

Директор ООО «Комбинат питания «Нисольно-базовый»

Шехерев М.С



Утверждено:

Примерное двухнедельное специализированное меню

для детей 1-4 классов.

(безлактозное меню)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

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 1-4 классы (безлактозное)							
3,26	Булгур с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97	
68,05	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200	2,9	5,3	29,4	181,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за день			9,9	7,4	97,9	543,9	
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
58,29	Суп картофельный кури	200	1,4	3,7	8,1	72,7	
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8	
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1	
82,03	Кисель "Витрошка"	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			34,5	10,3	79,6	544	

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 1-4 классы (безлактозное)							
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
133,1	Картофель запеченный	180	3,5	5,1	27,4	173,7	
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	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
Итого за день			12,8	10,3	71,7	435,8	
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
58,32	Рассольник домашний	200	7,1	6,4	8,9	123,2	
318,72	Ежики мясные из филе индейки и свинины(безмолочное блюдо)	90	11,4	19,5	7,7	253,4	
138,29	Картофель отварной с растительным маслом	150/20	3	4,6	16,5	149,2	
	Овощная подгарнировка						
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0,2	19,7	78	
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			25,7	31,1	77,9	727,8	

1000

За день

за день

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 1-4 классы (безлактозное)						
540.02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
68.04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	26,6	161,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	13,7	51,2
351.07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			20,4	6,1	72,5	421,6
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
63.14	Суп картофельный с горохом, курой (безмолочное блюдо)	200	4,2	4,2	16,1	120
316.36	Копчености из филе курицы (безмолочное блюдо)	90	17,3	2,3	12,3	130,7
482.16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
788.04	Чай черничный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
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			27,1	11,9	79,7	562,6

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 1-4 классы (безлактозное)						
3.26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97
257.38	Каша пшенная вязкая	150	4,1	5,3	23,5	161,1
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			11,2	7,5	92,2	525,3
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
56.33	Суп-лапша на курином бульоне (безмолочное блюдо)	210	6,4	9,4	10,4	143,7
540.02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
255.49	Греча рассыпчатая с овощами (безмолочное блюдо)	150	6,3	7,7	30,8	221,6
213.05	Напиток витаминизированный "Витолка"	200			19,4	91
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			29,9	18,6	85,5	679,9

День: вторник
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 1-4 классы (безлактозное)							
854,9	Каша "Царская" с филе индейки/Овощная подгариновка	235/20	17,7	20,8	48,1		453,6
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9		53,2
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1		124
			21,9	21,5	87,1		630,8
Итого за день							
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
71,48	Суп из овощей курой	210	5,9	4,8	19,1		142
307,25	Шницель мясной из филе кури и свинины (безмолочное блюдо)	90	14,3	13,4	13,5		233
138,08	Картофель отварной с маслом растительным	150/20	3	4,6	16,5		149,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9		115,6
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
			25,9	23	92,6		711,2
Итого за день							

День: среда
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 1-4 классы (безлактозное)							
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5		62,2
359,02	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	150	3,9	9,1	17,3		169
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
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
			21,3	10,6	55,9		443,8
Итого за день							
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
875	Суп картофельный с горохом, курой (безмолочное блюдо)	200	1,2	3,9	5,8		69
141,64	Филе куриное отварное	90	8,1	5	15,8		141,9
232,64	Рис припущенный "Светофор" с маслом растительным/Овощная подгариновка	150/20	3,5	5,7	30,1		188,1
864	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	7,8	12,1	37,6		294,9
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

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 1-4 классы (безлактозное)							
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		62,8
863,01	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,4	6,6	19,3		184,5
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9		53,2
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1		75,6
299,34	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,4	15,1		74,4
Итого за день							
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
87,7	Борщ "Сибирский" курой (безмолочное блюдо)	200	1,7	3,4	13,6		93,8
316,64	Котлета из филе индейки (безмолочное блюдо)	90	16	10,1	13,9		209,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4		195,1
625	Напиток "Элорове" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4		87,4
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							
			25,5	19,1	106,7		747,5

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 1-4 классы (безлактозное)							
20,14	Хлопчатое блюдо	60	0,9	5,1	7,4		77,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3		61,6
862,01	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	200	6,2	6,2	39,1		203,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2		67,9
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1		124
Итого за день							
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
58,29	Суп из овощей курой (безмолочное блюдо)	200	1,4	3,7	8,1		72,7
2,32	Фрикадельки мясные из филе кур и свинины (безмолочное блюдо)	90	13,1	15,9	6,6		223,4
68,6	Бульон с овощами	150	5,3	4,7	25,5		166,8
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0,4	21,1		81,8
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							
			22,9	24,9	85,7		706,1