

Согласовано, Страница № 36

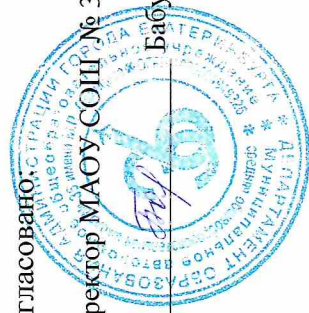
Директор МАОУ СОШ № 36

Бабушкина А.С.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное специализированное меню

(безмолочное 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		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
3,26	Булерброд 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	90
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	543,9
Итого за день						
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
58,29	Суп картофельный курой	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 "Витюшка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Ватетек	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						

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	Ежки 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				

День: среда
Неделя: 1

№ ре- ц	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)							
11,25	Холодное блюдо	60	0,9	10,1	4,6	113,4	
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6	
932,01	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	150	3	7,4	23,9	175,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124	
			22,5	19	67,6	525,3	
Итого за День							
Обед 1-4 классы (безлактозное)							
71,38	Сопанка по - студенчески с курой (безмолочное блюдо)	210	5,5	4,2	16,8	126	
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5	
232	Рис припущенный	150	3,6	5,5	37,1	216,6	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9	
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 "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
			31,8	21,6	98,8	746,4	
Итого за день							

День: четверг
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)						
9/22.03	Тедфтели из свинины (безмолочное блюдо)	90	9,7	23,6	11,2	298,9
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подливка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
			19	29,2	85,1	682,7
Итого за день						
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
49,34	Борщ "Краснодарский" курой. (безмолочное блюдо)	210	5,8	7,3	9	116,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
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
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10	49,6
			31,1	19,4	100,2	731,8
Итого 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	Копченая из филе кури (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 черныи 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 пшениная 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 "Витолшка"	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	6	
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	6	
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	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5		166,8
211,11	Напиток из кураги	200	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524551

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027