Согласовано:

Директор _____ Бабушкина АС

_____ /

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню

(целиакия+безлактозное меню)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром на безглютеновом хлебце	15/10	2,3	13,3	15,3	190,8
257,93	Рис припущенный с маслом растительным/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	150/20	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			6	20,4	96,8	604,1
Обед						
58,29	Суп из овощей на воде . **(безмолочное блюдо)**	200	1,4	3,7	8,1	72,7
540,08	Рыба отварная	90	14,5	0,9	0,3	61,6
943,01	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным/ Овощная подгарнировка(помидор или огурец)	150/50		4,4	47,2	217,8
197	Напиток из сухофруктов	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			16,2	9	70	406,7

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом, сыром на безглютеновом хлебце	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
160,63	Картофель отварной с маслом растительным/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	150/20	13,3	13,5	4,2	191
198,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			16,4	27,5	47,9	523,9
Обед						
58,3	Борщ с капустой картофелем на воде (безмолочное блюдо)	200	7,5	6,9	9,5	131
318,72	Рыба тушеная	90	11,4	19,5	7,7	253,4
472,62	Каша гречневая с маслом растительным /Овощная подгарнировка(помидор или огурец)	150/50	3,2	4,8	20,5	140,4
211,12	Напиток из кураги	200	0,3		19,7	78
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			22,5	31,2	58,1	606,2

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром,маслом на безглютеновом хлебце	15/10/20	2,3	13,3	15,3	190,8
255,49	Рис припущенный с маслом сливочным/Овощная подгарнировка(помидор или огурец)	150/20	7,6	9,1	37	265,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			8,8	22,2	54,3	453,9
Обед						
65,21	Суп картофельный на воде (безмолочное блюдо)	200	1,5	1,7	11,7	70,1
184,05	Рыба отварная	90	19,3	11,3	1,2	163,5
232,17	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка(помидор или огурец)	150/50	2,3	8,5	21,4	174
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			23,9	21,5	54,3	489,9

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	200/20	2,4	6,5	54,1	283,3
788,04	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16	62,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			7,9	11,2	71,1	411,6
Обед						
49,26	Суп с макаронными изделиями (безмолочное блюдо)	200	1,3	4,5	9	83,1
540,08	Рыба отварная	90	14,5	0,9	0,3	61,6
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(помидор или огурец)	150/50	8	10,1	38,3	281,4
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			24,3	15,5	69,4	511,3

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом,сыром на безглютеновом хлебце	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
482,16	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом	150	2,6	4,7	10,9	88,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			8,9	21,8	90,8	612,1
Обед						
63,14	Суп картофельный с горохом на воде (безмолочное блюдо)	200	4,2	4,2	16,1	120
316,72	Рыба отварная	90	20,9	4,2	0,3	119,9
482,16	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50	2,6	4,7	10,9	88,4
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			28,1	13,2	44	393,8

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	180	2,4	6,5	54,1	283,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			7,8	11,2	68,8	401,6
Обед						
70,1	Суп из овощей на воде (безмолочное блюдо)	200	1,8	5	12,2	103
540,02	Рыба запеченная	90	14,5	0,9	0,5	62,2
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50	6,3	7,7	30,8	221,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			23,3	14	67,7	531,4

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром на безглютеновом хлебце	15/10	2,3	13,3	15,3	190,8
232,05	Рис припущенный с маслом растительным /Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	150/20	4,6	7,6	37	270,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			5,8	20,7	54,3	458,4
Обед						
71,49	Суп лапша (безмолочное блюдо)	200	5,9	5,6	1,5	76,7
307,34	Рыба отварная	90	16,7	17,2	0,2	223,1
472,99	Картофель отварной/Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50	3,1	4,7	17,6	140,5
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			26,2	27,5	48,9	559,3

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
288,09	Бутерброд с маслом, на безглютеновом хлебце	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	200	7,6	9,1	37	265,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			8,8	22,2	54,3	453,9
Обед						
875	Борщ "Сибирский" на воде (безмолочное блюдо)	200	1,2	3,9	5,8	69
111,23	Рыба отварная	90	11,1	3,6	0,5	76,1
232	Рис припущенный/Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50	3,6	5,5	37,1	216,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Обед			17,1	13,4	73,2	534

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром, маслом на безглютеновом хлебце	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
138,06	Картофель отварной/Овощи отварные дольками (морковь или свекла)	150/20	3	4,7	24,5	157,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			18,6	31,2	46,5	560,7
Обед						
70,1	Рассольник домашний на воде (безмолочное блюдо)	200	1,8	5	12,2	103
540,08	Рыба отварная	90	14,5	0,9	0,3	61,6
943,01	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным/Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50		4,4	47,2	217,8
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Обед			16,5	10,4	82,8	473,2

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с сыром, маслом на безглютеновом хлебце	15/10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
482,16	Капуста тушеная (без глютена)	150	2,6	4,7	10,9	88,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт **ЦИТРУС ЗАПРЕЩЕН**	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак			6,8	20,6	76,7	534,8
Обед						
58,24	Суп из овощей на воде (безмолочное блюдо)	200	1,5	4,6	8,3	81,9
2,33	Рыба запеченная	90	13,9	21	0,3	247,5
255,16	Каша гречневая рассыпчатая//Овощная подгарнировка (помидор или огурец)	150/50	8	10,1	38,3	281,4
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			18,9	30,3	54,9	572