

Директор МУП "Школьное питание" г.о. Жигулевск
С.А.Кустова

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 1

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на куриный белок 2-х разовое питание (сезон: осенний 2023 г.)

Список аллергич. на куриный белок 2-х разовое питание (сезон: осенний 2023 г.)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
49	Витаминный с кукурузой	60	1,82	4,22	12,16	94,25
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черн.рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	21,91	25,53	77,13	626,73
	<i>Обед</i>					
93	Щи по-уральски вегетар.со сметаной	200/10/1	2,59	8,55	15,90	129,21
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	651	20,37	24,34	104,75	656,79
	Всего:	1151	42,28	49,87	181,88	1283,52
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	4,54	10,98	42,52	247,65
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущ. молоком	45/20	9,49	8,02	24,79	169,57
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	53,68	139,24
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	505	22,06	25,44	153,29	732,22
	<i>Обед</i>					
102	Суп вегетарианский с бобовыми (горох)	200//1	5,13	7,20	19,10	147,88
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
312/321	Картофельное пюре/ Капуста тушеная	130/20	3,31	5,47	21,26	148,11
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	791	25,16	22,55	85,58	683,55
	Всего:	1296	47,22	47,99	238,87	1415,77
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	12,21	45,17
271/331	Котлеты домашние с соусом	60/30	10,08	7,11	28,43	138,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	22,72	17,98	109,82	575,56
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20/10/1	9,23	13,02	36,53	229,86
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	671	26,74	22,73	103,62	654,50
	Всего:	1211	49,46	40,71	213,44	1 230,06
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
260	Гуляш из говядины	30/60	12,76	9,21	2,85	145,62
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	580	26,56	17,82	67,84	541,36
	<i>Обед</i>					
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
101	Суп картоф. с рисом на мясном бульоне	200//1	1,37	3,96	18,50	108,44

241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	701	22,15	16,48	103,70	641,88
	Всего:	1281	48,71	34,30	171,54	1 183,24
	5 день					
	Завтрак					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,84	5,70	4,37	80,59
265	Плов из свинины	40/160	15,50	12,50	19,80	331,12
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	21,33	18,70	52,09	539,97
	Обед					
106	Суп картофельный с рыб. консервами	200/1	1,75	2,31	14,06	128,03
14 (2002) /331	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в	70/30	7,40	5,48	26,97	107,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Пирожок с яблочной начинкой	30	2,37	3,57	48,54	115,83
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	45,34
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	731	18,69	17,59	144,51	659,34
	Всего:	1231	40,02	36,29	196,60	1 199,31
	6 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый с огурцом	60	0,70	3,65	4,98	55,82
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,07	19,64	90,52	639,16
	Обед					
95	Рассольник домашний вегетарианский	200/10/1	3,43	11,45	18,60	136,90
256	Мясо тушеное (свинина)	40/50	12,41	8,82	2,55	186,86
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Круассан слоеный со сгущ. молоком	60	3,72	10,62	47,42	221,40
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	29,21	36,54	138,05	912,94
	Всего:	1301	54,28	56,18	228,57	1 552,10
	7 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	160/10	6,24	12,45	26,43	229,43
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
ПР	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,80
	Итого:	450	21,19	18,65	58,74	475,19
	Обед					
98	Суп крестьян. с пшеном вегетарианский	200/1	3,52	10,47	17,20	118,72
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	751	22,45	33,14	94,08	707,86
	Всего:	1201	43,64	51,79	152,82	1 183,05
	8 день					
	Завтрак					
62	Салат из моркови с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
258	Мясо духовое	45/160	16,25	12,43	21,06	297,10
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	505	20,03	15,98	53,44	475,00
	Обед					
103/2011	Суп карт. с мак.изд. и мяс. фрикадельками	200/20/1	7,00	4,06	16,92	132,51
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
305/136	Рис с овощами	150	3,55	11,68	43,82	255,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40

	Итого:	661	24,58	19,59	103,15	647,96
	Всего:	1166	44,61	35,57	156,59	1122,96
	9 день					
	Завтрак					
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	20,39	21,68	84,72	618,62
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,17
88	Щи из св. капусты и карт. вегетарианские	200/10/1	3,27	11,73	15,30	115,94
260	Гуляш из говядины	40/50	12,76	9,21	2,85	145,62
302	Каша гречневая рассыпчая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	761	29,54	31,98	93,97	719,17
	Всего:	1301	49,93	53,66	178,69	1 337,79
	10 день					
	Завтрак					
49	Витаминный с горошком	60	0,95	3,66	5,74	56,45
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,30
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	20,29	16,53	76,88	535,17
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200/1	4,47	11,43	19,10	141,76
269/331	Биточки (особые) из гов. и свинины	60/30	11,13	6,54	8,34	136,99
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	220,48
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	756	34,06	30,67	116,74	824,34
	Всего:	1256	54,35	47,20	193,62	1359,51
	11 день					
	Завтрак					
45	Салат из бел. капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54,36
260	Гуляш из говядины	40/50	12,76	9,21	2,85	145,62
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	22,53	17,79	73,84	547,16
	Обед					
82	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200/10/1	4,16	11,60	11,54	135,00
260	Гуляш из свинины	40/50	12,46	8,83	2,85	140,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Булочная мелочь	40	3,36	3,48	23,68	139,24
	Итого:	741	32,95	31,47	123,90	876,55
	Всего:	1281	55,48	49,26	197,74	1423,71
	12 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со	160/10	4,50	10,98	26,43	223,14
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
378	Чай с молоком	200	1,59	1,64	12,38	70,96
ПР	Круассан без наполнителя	40	2,68	9,04	37,12	160,80
ПР	Батон особый	40	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	500	22,96	37,93	93,84	730,00
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" вегетариан.	200/10/1	3,61	11,68	18,70	145,07
268/331	Шницель из свинины с соусом сметанным с	60/30	11,57	7,65	11,43	161,00
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	801	22,61	25,94	104,37	695,51

	Всего:	1301	45,57	63,87	198,21	1425,51
	13 день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	3,05	4,25	47,26
250	Бефстроганов из свинины	40/50	14,11	14,58	5,62	210,61
305	Рис припущенный	150	3,18	6,11	40	230,31
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	21,07	24,24	82,99	638,77
	Обед					
104/105	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	200/20/1	7,00	4,06	16,92	142,51
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	70,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	37,05	216,72
342	Напиток из ягод вишни	200	0,00	0,00	23,97	95,83
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	661	26,83	12,92	100,37	635,46
	Всего:	1201	47,90	37,16	183,36	1274,23
	14 день					
	Завтрак					
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
312	Картофельное пюре	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	440	17,47	21,87	59,95	507,21
	Обед					
62	Салат из моркови с чесноком (морковь,масло	60	0,69	6,05	13,65	72,45
99	Суп овощной на мясном бульоне	200/1	3,24	11,58	17,30	121,37
265	Плов из свинины	40/160	16,29	12,35	42,78	347,82
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	48,89	161,79
	Итого:	711	28,42	33,79	155,05	854,49
	Всего:	1151	45,89	55,66	215,00	1 361,70
	15 день					
	Завтрак					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,67	2,29	45,46
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/50	13,24	11,08	2,40	162,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	540	25,91	21,94	73,42	595,33
	Обед					
108/109	Суп карт. с клецками на мясном бульоне	200/10/1	3,69	6,84	22,30	153,53
241	Мясо отварное свинина	50	11,30	15,80	0,00	187,50
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140/30	3,84	11,61	39,17	237,10
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	43,00	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	721	26,14	38,60	149,49	919,77
	Всего:	1261	52,05	60,54	222,91	1515,10
	Всего за 15 дней:	18590	721,39	720,05	2 929,84	19 867,56
	В среднем за 1 день:	1239	48,09	48,00	195,32	1324,50