



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



"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ №

Примерное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
 с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: весна 2025 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,80	11,27	2,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупя гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	8,63	6,19	30,25	259,18
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
Итого:		550	19,12	19,96	79,62	572,74
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса щиплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир.соль)	200/15/1	8,99	11,45	12,45	219,23
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/30	10,76	4,46	9,95	143,79
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло растит., йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
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:		726	28,54	21,33	93,40	731,69
Всего:		1276	47,66	41,29	173,02	1304,43
2 день						
<i>Завтрак</i>						
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150/10	4,23	10,81	24,79	213,96
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80

ПР	Блинчики французские(мука пшениц,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/10	5,85	5,90	32,20	161,10
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	14,98	17,46	104,61	591,18
	<i>Обед</i>					
52	Салат из свеклы с чесноком (свекла вареная,чеснок,масло растит.,йодир.соль)	60	0,80	3,00	4,24	47,26
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., пшениц. мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	7,59	29,19	296,98
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/160	14,75	11,95	27,06	251,18
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:	716	25,97	23,19	99,22	765,24
	Всего:	1216	40,95	40,65	203,83	1 356,42
	<i>3 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/60	11,88	27,74	9,59	297,16
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит.масло, йодир.соль)	150	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	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:	500	8,28	33,05	74,18	629,02
	<i>Обед</i>					
183/184	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 пшениц., чеснок, яйцо курин.)	200/20/15/1	6,28	13,02	26,53	229,86
279/540	Гёфтели из цыплят с соусом красным основным(мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур.,лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука)	50/40	8,46	13,07	12,60	194,28
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	150	7,13	6,19	32,25	259,18

377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	24,89	32,70	100,35	816,31
	Всего:	1241	33,17	65,75	174,53	1445,33
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. Хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль, томат.пюре, мука пшеничная)	50/40	12,20	10,96	10,19	176,79
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, растит.масло, йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	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	15,89	77,10
	Итого:	535	21,53	19,75	86,73	55,19
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	10,99	10,45	22,40	190,30
287/540	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста,цыплята,рис,лук репчат., томат.паста, мука пш., соль йодиров.)	70/30	6,95	7,98	16,96	228,27
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,28	5,60	22,06	157,42
377	Чай фруктовый с сахаром(черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплодн.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:	731	24,18	24,45	95,17	726,55
	Всего:	1266	45,71	44,20	181,90	1 316,56
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
298/540	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, сыр, соль, Йод, масло растит., хлеб пшеничный)	50/50	9,51	12,60	9,01	188,43
200	Пюре из гороха и картофеля	150	12,50	9,25	32,72	264,57

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:		500	24,74	22,29	72,62	592,10
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37
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	9,24	8,95	29,00	233,95
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	16,57	12,89	45,49	364,63
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:		741	29,64	28,36	107,84	804,56
Всего:		1241	54,38	50,65	180,46	1396,66
6 день						
<i>Завтрак</i>						
ПР/540	Тфтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат.пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/25	8,68	14,27	17,64	111,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	155/10	8,31	8,11	38,29	260,16
377	Чай с лимоном и сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
Итого:		505	19,75	22,83	81,84	492,11
<i>Обед</i>						
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	6,80	11,58	19,50	174,67
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/65	12,03	30,05	10,38	321,91
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,69	32,25	259,18
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:	721	29,02	48,97	100,86	925,58
	Всего:	1226	48,77	71,80	182,70	1417,69
	7 день					
	Завтрак					
304	Рис отварной с маслом растительным	150/10	6,54	10,98	31,90	239,77
288/540	Цыплята отварные с соусом красным основным	40/50	15,48	10,45	2,09	165,59
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Батон особый (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	26,92	22,18	71,66	582,34
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
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	7,95	22,53	230,33
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом кислым основным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, томатное пюре, мука пшен.)	50/40	5,66	6,61	18,43	163,42
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,28	5,60	22,06	157,42
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:	771	21,44	23,90	101,26	740,16
	Всего:	1271	48,36	46,08	172,92	1322,50
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,10	4,59	75,37
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч. морковь, томат., раст. масло, йодир. Соль)	40/165	16,29	12,35	42,78	347,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	500	19,96	19,13	85,66	592,29
	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 куриц.)	200/20/15/1	6,28	13,02	26,53	229,86
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/35	9,80	11,68	12,39	155,20
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным (макароны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном с сахаром(чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	43,04
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	741	24,90	30,13	104,94	734,77
	Всего:	1241	44,86	49,26	190,60	1 327,06
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)на воде с маслом растительным (пшено,вода,яблоки свежие, масло растит.сахар,соль йодир.)	170/10	9,73	11,22	32,78	256,36
ПР	Оладьи домашние (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,соль йодиров.,разрыхлитель,лим.кислота)	50/10	5,00	3,60	26,10	159,50
349	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	500	19,73	15,80	106,52	632,05
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	200/1	3,75	2,31	14,06	128,03
298/540	Куриные шарики с соусом красным основным (мясо цыплят.,томат пюре,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/55	11,55	12,71	19,33	190,83
200	Пюре из гороха и картофеля	150	10,41	7,71	27,27	264,57
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, черноплоды 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:	711	28,67	23,15	94,41	733,99

	Всего:	1211	48,40	38,95	200,93	1 366,04
	10 день					
	Завтрак					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная)	55/35	9,80	11,68	12,39	155,22
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,28	5,60	32,06	157,42
376	Чай с сахаром(чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,60
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	550	17,66	20,81	71,71	470,32
	Обед					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	200/1	10,88	4,10	17,64	174,60
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	155	5,75	6,11	40,00	230,31
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:	701	31,82	20,67	100,95	740,51
	Всего:	1251	49,48	41,48	172,66	1 210,83
	Всего за 10 дней:	12440,0	461,74	490,11	1833,55	13463,52
	В среднем за 1 день	1244,0	46,17	49,01	183,36	1346,35