



"Утверждено"
Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"
Т.А.Кустова

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ №

Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся с 12 лет и старше с пищевой аллергией на куриный 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")	55/50	9,95	11,68	12,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	170/10	9,62	7,13	45,53	276,46
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина)(чай черный, сахар, чернолоды.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
Итого:		585	24,31	21,50	89,63	623,32
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний вегетарианский со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., масло растит., сметана 15%, укроп зелень, йодир.соль)	250/15/10/1	7,67	13,24	15,49	225,01
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/40	9,05	15,03	19,18	126,55
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, 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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
Итого:		806	26,91	34,05	115,27	767,65
Всего:		1391	51,22	55,55	204,90	1390,97
2 день						
<i>Завтрак</i>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. Кисл.)	200	0,10	0,03	19,96	79,80

ПР	Блинчики французские со сгущенным молоком(мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж,сгущ.молоко,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/40	6,95	7,45	49,00	260,10
ПР	Батон особый(мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50/	3,85	0,65	24,90	131,00
	Итого:	500	15,95	19,45	123,51	712,24
	<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 вегетарианский, с зеленью (картофель, морковь, лук репч., пшен, мука, яйцо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	8,18	8,61	33,94	306,44
258	Мясо духовое (свинина мякоть,раст.масло,картофель,морковь,лук репчатый, мука пшеничная,соль йодир.)	40/170	17,72	12,89	31,06	271,47
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	716	31,16	25,51	117,57	842,41
	Всего:	1216	47,11	44,96	241,08	1 554,65
	<i>3 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
271/331	Котлеты домашние с соусом	60/45	10,08	17,11	8,43	164,35
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	550	20,63	22,42	90,87	285,02
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" вегетарианский с пампушками, со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/1 0/1	7,94	14,80	30,39	256,96
241	Мясо отварное говядина	40	10,28	3,24	0,01	110,00
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	7,13	6,19	32,25	259,18
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60

	Итого:	801	28,40	24,73	90,78	756,78
	Всего:	1351	49,03	47,15	181,65	1341,80
	4 день					
	Завтрак					
25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
241	Мясо отварное свинина	50	12,41	8,82	2,55	139,22
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	170	6,57	5,68	42,00	245,62
349	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислоты)	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	530	22,51	18,28	84,04	619,89
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" вегетарианский, со сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	11,67	13,24	23,49	173,63
287/331	Голубцы ленивые из свинины в соусе(б/к капуста, свинина, рис, лук репчат., сметана, томат. паста, мука пш. соль йодиров.)	70/40	7,11	8,36	17,65	235,24
312	Картофельное пюре(картофель, молоко 2,5%, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	731	26,42	27,98	106,55	759,09
	Всего:	1261	48,93	46,26	190,59	1 378,98
	5 день					
	Завтрак					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур., соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/55	9,05	15,03	19,18	223,67
200	Пюре из гороха и картофеля	170	11,80	8,74	30,90	249,88
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	550	23,58	24,21	80,97	645,95
	Обед					
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,87	6,1	4,59	75,37

113/114	Суп-лапша домашняя вегетарианская с зеленью(лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит., укроп зелень, йод. соль)	250/15/1	10,52	10,31	36,22	280,27
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/180	16,84	13,13	48,17	381,28
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	821	32,59	30,32	127,34	914,95
	Всего:	1371	56,17	54,53	208,31	1560,90
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. пюре, сметана 15%, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	9,25	16,80	19,32	153,79
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	8,89	8,43	41,99	280,15
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	560	20,90	25,68	87,22	587,38
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной вегетарианский с зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист)	250/15/10/1	7,40	13,42	19,81	176,32
241	Мясо отварное говядина	50	10,89	3,98	0,04	121,14
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	195	10,23	7,58	46,25	293,74
349	Компот из смеси сухофруктов	220	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	32,98	25,99	114,43	808,44
	Всего:	1361	53,88	51,67	201,65	1395,82
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	7,07	11,64	46,75	316,76

ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	10,21	8,87	20,34	202,37
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)	50	3,85	0,65	24,90	131,00
	Итого:	550	21,23	21,19	102,00	690,79
	<i>Обед</i>					
45	Салат из б/к капусты с зеленым горошком	60	0,87	2,05	4,29	37,04
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегетарианский с зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. Масло, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,62	9,06	23,39	236,51
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметаным с томатом (филе свинины, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло,сметана 15%,томатное пюре,мука пшен.)	50/45	6,40	4,49	19,56	199,06
312	Картофельное пюре(картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	836	24,56	23,00	112,85	879,89
	Всего:	1386	45,79	44,19	214,85	1570,68
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
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)	50/190	17,51	12,29	40,10	341,33
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	550	21,18	19,07	82,98	619,10
	<i>Обед</i>					
184/190	Борщ "Украинский" с пампушками вегетарианский со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., томат.пюре, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо куриц.)	250/20/15/1 0/1	7,94	14,80	30,39	256,96
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/50	9,98	12,09	13,69	188,48

309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, 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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	826	28,14	32,68	119,70	842,57
	Всего:	1376	49,32	51,75	202,68	1 461,67
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Интарная» (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло сливочное 72%, сахар,соль, йодир.)	180/20	9,96	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние со сгущенным молоком (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,сгущ.молоко,сыворотка,соль йодиров.,пазылитель лим.кислота)	50/50	6,18	6,15	42,70	257,70
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)	50	3,85	0,65	24,90	131,00
	Итого:	550	20,19	18,45	122,22	735,31
	<i>Обед</i>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/1	4,17	2,88	17,54	135,17
241	Мясо отварное говядина	50	11,38	3,89	0,03	137,50
200	Пюре из гороха и картофеля	165	10,60	7,79	27,30	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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	711	30,51	15,34	88,22	735,22
	Всего:	1261	50,70	33,79	210,44	1 470,53
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
21	Салат из соленых огурцов с репч.луком и зеленым горошком	60	1,88	3,08	1,56	39,98
ПР	Выпечка Кныш(картофель,мясо курицы,мука пшен.,соль йод., масло сливочное)	90	10,30	7,60	20,70	181,30
312	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, йодир. соль)	170	3,72	6,35	25,00	172,54
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	605	18,60	17,48	72,96	544,82
	<i>Обед</i>					
110/392	Суп картофельный спельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	5,12	22,30	180,75
271/331	Котлеты домашние с соусом сметаным с томатом (говядина, свинина, пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,сметана 15%,томат.пюре,мука пшеничная))	50/40	12,20	10,05	9,36	183,65
305	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир. Соль)	170	6,19	5,50	44,08	242,64
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	34,01	21,44	119,29	806,41
	Всего:	1406	52,61	38,92	192,25	1 351,23
	Всего за 10 дней:	13380	504,76	468,77	2048,40	14460,67
	В среднем за 1 день	1338	50,48	46,88	204,84	1446,07