



"Утверждаю"
 Директор ООО "Школьное питание г.о. Жигулевск"
 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
 ЖИГУЛЕВСК
 С.А.Кустова

"Согласовано"
 Директор ГБОУ СОШ №

Примерное циклическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: весна 2025 г.)

№ рецептур	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	9,97	11,68	12,39	138,81
302	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	170	9,62	7,13	45,53	276,46
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.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	585	24,31	21,50	99,63	623,32
<i>Обед</i>						
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью(картофель, огурцы консервир., морк., лук репч., мясо кур., масло растит., укроп зелень, йодир.соль)	250/15/1	7,67	13,24	15,49	225,01
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/40	9,05	15,03	19,18	181,25
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	806	26,91	34,05	115,27	822,35
	Всего:	1391	51,22	55,55	214,90	1445,67
2 день						
<i>Завтрак</i>						
302	Каша пшеница рассыпчатая с маслом растительным	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 (мука пшеничная, сахар, мол. сыворотка, растит. масло, меланж, 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:	550	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 на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшени. 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:	806	31,34	25,77	119,17	853,74
	Всего:	1356	47,29	45,22	242,68	1 565,98
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком (мясо цыплят, томат-паста, лук репч. соль йод. масло раст)	50/60	11,97	28,11	8,54	295,55
305	Рис прилушенный (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:	555	22,52	34,39	90,98	716,22
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, 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.)	250/20/15/1	7,94	14,80	30,39	256,96
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным (мясо цыплят, крупа рисовая, яйцо кур., лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, мало растительное, мука)	50/50	8,54	13,27	11,25	199,11
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.)	20/20	2,89	0,47	17,91	87,60
	Итого:	801	26,66	34,76	102,02	845,89
	Всего:	1356	49,18	69,15	193,00	1562,11
	4 день					
	Завтрак					
25	Салат «Степной»	60	0,73	3,10	3,82	44,78
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. Хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль, томат.пюре, мука пшеничная))	50/50	12,98	13,24	11,99	211,50
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, масло растит., йодир.соль)	170	6,57	5,68	42,00	245,62
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.)	30/20	2,60	0,42	15,69	110,40
	Итого:	580	23,15	22,60	93,90	694,65
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы, консервир., морк., лук репч., мясо кур., укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	11,67	13,24	23,49	173,63
287/540	Голубцы ленивые из цыплят в соусе(б/к капуста, цыплята, рис, лук репчат., томат.паста, мука пш., соль йодиров.)	70/40	7,11	8,36	17,65	235,24
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	811	26,42	27,98	106,55	764,27
	Всего:	1391	49,57	50,58	200,45	1 458,92
	5 день					
	Завтрак					
298/540	Куриные шарики с соусом красным основным(мясо цыплят, лук репч., морковь, соус- томат. пюре, мука, соль, йод, масло растит., хлеб пшеничный)	60/55	11,37	15,03	10,48	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	25,90	24,21	72,27	645,95
	<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)	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	58,49	54,53	199,61	1560,90
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)	65/50	9,25	16,80	19,32	138,04
204	Макаронные изделия отварные	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	571,63
	<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)	250/15/1	7,44	13,42	19,81	176,32
251	Грудка куриная (филе)тушеная с томатом и луком(мясо цыплят,томат-паста,лук репч.соль йод.масло раст)	40/55	11,72	25,42	8,78	272,37
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	170	10,23	7,58	46,25	293,74
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:	801	33,85	47,43	123,17	959,67
	Всего:	1361	54,75	73,11	210,39	1531,30
	7 день					
	Завтрак					
304	Рис отварной с маслом растительным	190/10	3,81	6,11	40,01	230,31
288/540	Цыплеты отварные с соусом красным основным	60/35	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)	50	3,85	0,65	24,90	131,00
	Итого:	550	23,24	17,24	77,01	567,56
	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 цыплет, зеленью(св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло, мясо цыплет, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,62	9,06	23,39	236,51
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом основным красным (филе цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., хлеб пшен., раст.масло, томатное пюре, мука пшен.)	60/40	5,40	4,49	19,56	199,06
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	846	24,56	23,00	112,85	864,81
	Всего:	1396	47,80	40,24	189,86	1432,37
	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)	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
	Обед					

184/190	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью (б/к капуста, картоф., морковь, свекла, лук репч., мясо птицы, томат, пюре, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин.)	250/20/15/1	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, растит.масло, 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 «янтарная» на воде (из пшена с яблоками) (пшено,молоко,яблоки свежие, масло растит., сахар,соль йодир.)	180/20	9,96	11,39	34,64	266,74
ПР	Оладьи домашние (мука пшен.,сахар,меланж,масло растит.,соль йодиров.,разрыхлитель,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
298/540	Куриные шарики с соусом красным основным (мясо цыплят,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	50/70	11,67	13,02	20,31	244,45
200	Пюре из гороха и картофеля	155	10,60	7,80	27,36	227,48
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:	801	30,80	24,48	108,56	805,08

	Всего:	1351	50,99	42,93	230,78	1 540,39
	10 день					
	Завтрак					
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 растит.)	90	10,30	7,60	20,70	181,30
310	Картофель отварной с маслом растительным	170/10	4,33	7,42	29,34	202,03
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	19,21	18,55	77,30	574,31
	Обед					
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	11,23	5,12	22,30	180,75
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным(мясо кур.,пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная))	50/25	11,08	13,24	12,37	213,54
305	Рис припущенный(крупа рисовая,растит. 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	32,89	24,63	122,30	836,30
	Всего:	1406	52,10	43,18	199,60	1 157,07
	Всего за 10 дней:	13755	508,09	529,12	2104,64	14834,43
	В среднем за 1 день	1375,5	50,81	52,91	210,46	1483,43