



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов с пищевой аллергией на рыбу 2-х разовое питание (сезон: весна 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным( мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	9,97	8,68	14,99	100,80
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	7,01	36,05	202,24
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19,92</b>	<b>20,58</b>	<b>90,89</b>	<b>523,08</b>
	<b>Обед</b>					
25	Салат «Степной»	70	1,03	4,32	5,22	61,40
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, сметана 15%, йодир. соль, лавр лист)	250/15/10/1	7,44	10,42	16,81	176,32
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/190	13,58	12,13	42,17	371,28
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>25,80</b>	<b>27,48</b>	<b>106,58</b>	<b>799,20</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1391</b>	<b>45,72</b>	<b>48,06</b>	<b>197,47</b>	<b>1322,28</b>
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	12,04	15,28	35,91	212,47
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Батон нарезной / Сыр (порциями)	30/15	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>18,12</b>	<b>19,24</b>	<b>81,59</b>	<b>489,18</b>
	<b>Обед</b>					
50	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	70	3,31	6,65	5,09	94,02
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа перловая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,69	6,24	24,81	195,18
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/40	9,07	8,06	11,40	190,30

312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>26,41</b>	<b>27,20</b>	<b>102,09</b>	<b>801,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1411</b>	<b>44,53</b>	<b>46,44</b>	<b>183,68</b>	<b>1 290,74</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
293/330	Цыплята жареные порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич.,йодир.соль)	60/45	13,35	13,33	15,01	151,67
317/330	Овощи в соусе сметанном	140/50	3,24	8,80	31,20	242,03
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	200	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,64</b>	<b>22,79</b>	<b>90,81</b>	<b>594,40</b>
	<b>Обед</b>					
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, сметана 15 %, зелень, йодир. соль, сахар, к-та лимон., мука пшенич., чеснок, яйцо курин. )	250/20/15/10/1	8,29	11,42	22,63	242,23
268/540	Шницель из свинины с соусом красным основным (мясо свинины,хлеб пшеничный,лук репчатый,соль йодированная,масло растительное,томатное пюре)	50/45	10,75	7,09	22,87	152,46
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное )	160	3,61	6,16	21,40	227,18
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>28,87</b>	<b>28,54</b>	<b>124,33</b>	<b>911,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1396</b>	<b>49,51</b>	<b>51,33</b>	<b>215,14</b>	<b>1505,46</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	200/10	10,90	16,32	35,90	256,16
ПР/ПР	Блинчики французские с фруктовым повидлом(мука пшен,сахар,мол.сыворожка,растит.масло,меланж, соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	70/15	7,90	7,05	29,70	161,05
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Батон нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	35	3,08	0,32	19,92	104,80
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,98</b>	<b>23,72</b>	<b>100,52</b>	<b>582,62</b>
	<b>Обед</b>					
75	Икра морковная	70	1,21	5,32	6,90	81,59

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	6,52	5,31	26,80	208,27
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.сол,томат.пюре,мука пшеничная)	95	10,57	9,22	10,55	180,81
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	29,82	155,18
376	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>25,70</b>	<b>27,17</b>	<b>106,50</b>	<b>776,91</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>47,68</b>	<b>50,89</b>	<b>207,02</b>	<b>1 359,53</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
251	Свинина тушеная с томатом и луком (мякоть свинины,лук репчатый,томатн.паста,масло растит.,йодирован.соль)	40/50	10,87	12,30	23,60	166,34
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	3,28	5,60	22,06	152,24
378	Чай с молоком с сахаром ( чай черный, молоко, сахар)	220/15	1,55	1,63	17,35	90,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>20,23</b>	<b>20,25</b>	<b>88,67</b>	<b>537,89</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной с зел.горошком	65	0,88	6,12	5,6	54,4
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/20/1	7,76	9,24	26,3	248,48
321	Капуста тушеная с мясными изделиями	150/25	12,75	10,25	35,06	271,18
377	Чай фруктовый с сахаром (с/м смородина) (чай черный, сахар, смородина св./мор.)	205/15	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>28,63</b>	<b>29,72</b>	<b>128,26</b>	<b>885,70</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1426</b>	<b>48,86</b>	<b>49,97</b>	<b>216,93</b>	<b>1423,59</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,2	4,2	54
ПР/331	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	65/35	9,75	8,71	15,10	100,98
309	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	6,01	36,05	192,46
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,76</b>	<b>19,61</b>	<b>90,21</b>	<b>545,59</b>
	<b>Обед</b>					
25	Салат «Степной»	70	1,03	4,32	5,22	61,40

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)	250/15/1	9,43	9,06	20,39	236,51
265	Плов из цыплят	40/190	12,04	13,10	42,17	351,28
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>831</b>	<b>26,41</b>	<b>27,12</b>	<b>100,42</b>	<b>822,58</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1411</b>	<b>46,17</b>	<b>46,73</b>	<b>211,19</b>	<b>1368,17</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом (крупа рисовая, крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	190/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное, молоко сгущенное)	50/35	11,21	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 нарезной ( мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	50	4,80	0,72	27,66	136,32
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,16</b>	<b>20,94</b>	<b>87,66</b>	<b>620,69</b>
	<b>Обед</b>					
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч., мясо кур., пшен. мука, яйцо кур., раст. масло, укроп зелень, йодир. соль)	250/15/1	9,18	8,61	27,94	206,44
295/331	Котлеты рубленые из цыплят с соусом сметанным с томатом (мясо кур., пшен. хлеб, молоко 2,5 %, пшен. сухари, раст. масло, йодир. сол, сметана 15%, томат. пюре, мука пшеничная)	50/50	9,66	10,60	11,60	180,81
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )	165	4,04	6,73	21,85	228,40
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>27,34</b>	<b>26,95</b>	<b>112,34</b>	<b>845,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1351</b>	<b>48,50</b>	<b>47,89</b>	<b>200,00</b>	<b>1465,71</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
67	Винегрет овощной с зел. горошком	60	0,87	6,10	5,59	54,36
251	Грудка куриная (филе) тушеная с томатом и луком	45/50	10,98	6,74	20,60	151,60
305/136	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репч., раст. масло, слив. масло, йодир. соль)	150	3,55	6,68	24,82	155,18
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/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>19,58</b>	<b>20,20</b>	<b>90,85</b>	<b>544,04</b>
	<b>Обед</b>					
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	40	0,16	0,02	0,34	2,60

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15/1	4,18	3,61	18,94	229,44
284/331	Запеканка картофельная с мясом	60/180/50	17,97	23,63	53,22	368,58
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный, сахар, лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	<b>Итого:</b>	<b>841</b>	<b>25,33</b>	<b>27,68</b>	<b>101,47</b>	<b>753,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1436</b>	<b>44,91</b>	<b>47,88</b>	<b>192,32</b>	<b>1 297,60</b>
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят, сметана 155, томат пюре, сыр, соль йод., масло раст., хлеб пшеничный)	50/45	8,92	10,79	20,38	193,33
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	180	8,41	10,71	30,27	220,48
302	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
ПР	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,38</b>	<b>22,16</b>	<b>90,29</b>	<b>594,71</b>
	<i>Обед</i>					
	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, со сметаной и зеленью (б/к капуста, карт., томат.пюре, морк., лук репч., крупа пшено, мясо кур., сметана 15%, масло растит., зелень, йодир. соль)	250/15/10/1	7,85	11,62	28,1	218,32
293/540	Цыплята порциями с соусом красным основным (цыплята порц., мука пшенич., йодир. соль)	60/30	9,40	10,64	12,95	222,00
279/540	Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен. муки, слив. масло 72%, йодир. соль)	180	5,80	5,01	31,83	216,72
377	Чай с сахаром ( чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>26,90</b>	<b>27,91</b>	<b>105,31</b>	<b>808,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1366</b>	<b>48,28</b>	<b>50,07</b>	<b>195,60</b>	<b>1 402,81</b>
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом расным основным (мясо кур., пшен. хлеб, пшен. сухари, раст. масло, йодир. сол, томат. пюре, мука пшеничная)	50/55	12,92	12,85	24,67	196,57
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодированная, масло сливочное )	200	4,04	8,13	21,85	232,40
349	Компот из смеси сухофруктов	210	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,21</b>	<b>21,90</b>	<b>91,14</b>	<b>629,74</b>
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	65	0,00	4,23	4,23	54,82

	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	6,23	6,12	24,30	213,75
260	Гуляш из свинины	45/50	11,92	8,79	17,38	197,33
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	165	3,28	5,96	22,96	162,24
377	Чай фруктовый с сахаром (черноплодная рябина) (чай черный, сахар, черноплодн.рябина)	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	<b>Итого:</b>	<b>846</b>	<b>25,28</b>	<b>25,74</b>	<b>106,29</b>	<b>799,15</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1406</b>	<b>46,49</b>	<b>47,64</b>	<b>197,43</b>	<b>1 249,25</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>14145</b>	<b>487,86</b>	<b>487,33</b>	<b>2047,56</b>	<b>14039,64</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>	<b>1414</b>	<b>487,8</b>	<b>487,3</b>	<b>204,75</b>	<b>1403,96</b>