

"Утверждаю"

Директор МУН "Школьное питание" г.о. Жигулевск
П. П. Алисова

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ №

Первичное циклическое меню 1-4 классов для организации питания обучающихся
с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сезон: осенний 2022-2023 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углевод	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
258	Мясо духовое	40/150	11,58	10,49	19,74	220,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	480	14,70	10,98	55,23	378,83
Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, с зеленью	200/15/1	6,28	9,30	15,90	150,66
261/540	Печень тушенная в соусе красном основном	50/50	0,82	7,74	2,88	84,97
304	Рис отварной с маслом растительным	140	3,81	6,11	40,01	230,31
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	14,60	23,93	105,76	674,06
	Всего:	1196	29,30	34,91	160,99	1052,89
2 день						
Завтрак						
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
243/540	Сосиска отварная с соусом красным основным	55/50	6,16	15,22	2,98	173,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	495	13,24	21,83	76,43	555,09
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) из мяса цыплят	200/15/1	8,82	7,95	19,10	169,33
260	Гуляш из говядины	30/30	9,52	6,15	1,85	101,04
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	716	32,03	24,24	134,57	869,26
	Всего:	1211	45,27	46,07	211,00	1424,35
3 день						
Завтрак						
71	Овощи свежие (помидоры порционно)	50	0,55	0,10	1,90	12,00
251	Свинина тушенная с томатом и луком	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
303	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	485	21,81	17,11	79,65	561,01
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	50	0,48	3,03	1,82	35,35
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками из мяса цыплят	200/20/15/1	1,36	2,51	17,30	77,80
289	Рагу из цыплят	40/160	12,96	16,74	20,74	286,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	736	18,97	23,08	84,99	595,51
	Всего:	1221	40,78	40,19	164,64	1156,52
4 день						
Завтрак						
70	Овощи консервированные (огурец порционно)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	40/50	8,46	5,48	4,88	103,44
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	14,43	11,79	64,29	421,97
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,71	3,04	4,18	46,92
103	Суп картофельный с вермишелью из мяса цыплят, зеленью (200/15/1	5,06	4,71	18,50	129,89
297/540	Фрикадельки из цыплят с соусом красным основным	60/50	10,61	12,19	8,66	187,45
171	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	786	24,75	25,60	111,80	769,15
	Всего:	1286	39,18	37,39	176,09	1191,12
5 день						

<i>Завтрак</i>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,76	35,76
291	Плов из птицы	50/150	16,85	22,00	41,19	430,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	20,99	24,45	96,49	692,07
<i>Обед</i>						
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200/1	1,90	2,35	18,00	87,17
14 (2002) /54	Голубцы с мясом и рисом (ленивые) в соусе красном	70/30	7,40	5,48	6,97	107,50
199	Пюре гороховое с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	701	21,88	15,06	105,15	629,97
	Всего:	1201	42,87	39,51	201,64	1322,04
<i>6 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
261/540	Печень тушенная в соусе красном основном	50/50	0,82	7,74	2,88	84,97
309	Макаронные изделия отварные с растительным	140	5,41	4,68	34,58	202,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	520	9,28	12,90	72,76	444,78
<i>Обед</i>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	50	0,48	3,03	1,82	35,35
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят с зеленью	200/15/1	6,86	10,70	18,30	142,55
258	Мясо духовое	40/150	11,58	10,49	19,74	220,09
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	706	22,55	24,76	88,66	615,31
	Всего	1226	31,83	37,66	161,42	1060,09
<i>7 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
251	Свинина тушенная с томатом и луком	30/15	9,44	9,87	2,40	136,48
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	435	19,64	15,48	73,74	516,23
<i>Обед</i>						
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из цыплят, зеленью	200/15/1	7,21	11,22	17,20	140,17
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	75/30	10,96	8,84	13,72	178,84
321	Капуста тушенная	150	3,60	4,54	15,79	120,68
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	761	29,66	29,73	123,28	821,86
	Всего	1196	49,30	45,21	197,02	1338,09
<i>8 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,47	1,53	2,82	27,18
269/540	Биточки (особые) из говядины и свинины с соусом красным	50/30	9,36	5,97	7,30	120,62
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	150	4,68	4,88	33,49	196,77
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	17,41	13,06	85,75	529,31
<i>Обед</i>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,71	3,04	4,18	46,92
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/20/1	11,96	13,62	46,61	350,01
291	Плов из цыплят	40/150	14,31	19,81	41,19	400,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	721	31,13	37,08	148,35	1046,70
	Всего	1221	48,54	50,14	234,10	1576,01
<i>9 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
279/540	Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным	60/50	9,58	10,91	28,92	249,94
199	Пюре гороховое с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	21,44	18,04	113,70	703,06
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие (помидор порционно)	50	0,55	0,10	1,40	12,00
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса	200/15/1	6,70	10,98	15,00	121,59
256	Мясо тушеное (свинина)	35/30	6,88	18,31	1,66	198,25

302	Каша гречневая рассыпчая с маслом растительным	150	9,02	6,69	40,81	259,18
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	731	26,77	36,62	98,44	769,14
	Всего:	1231	48,21	54,66	212,14	1 472,20
	10 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие (огурец порционно)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
265	Плов из свинины	30/150	13,03	10,87	40,10	310,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочка Ромашка	40	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	520	20,48	15,72	105,74	645,89
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	8,16	12,18	19,10	163,21
231	Рыба (минтай) припущенная	55(40/15)	9,38	5,58	5,28	109,32
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	671	24,75	24,41	94,04	631,64
	Всего:	1191	45,23	40,13	199,78	1277,53
	11 день					
	Завтрак					
ПР/540	Тефтели из индейки с соусом красным основным	75/30	8,00	14,00	15,00	220,00
309	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	495	16,66	19,46	86,80	592,45
	Обед					
84	Борщ с фасолью и картофелем, мясом цыпленка, с зеленью	200/15/1	7,59	10,85	11,24	140,65
293/540	Цыпята порциями в соусе красном основном	60/50	19,92	20,03	1,75	266,76
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,81	6,11	40,01	230,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	726	35,47	37,60	109,37	886,64
	Всего:	1221	52,13	57,06	196,17	1479,09
	12 день					
	Завтрак					
16/540	Ветчина куриная с соусом красным основным	30/30	4,34	6,26	2,54	85,60
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	150	6,93	5,11	37,90	228,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88
	Итого:	450	14,54	11,87	73,88	465,35
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	7,04	10,93	18,40	150,72
295	Котлеты рубленные из цыплят	50	8,51	9,40	7,75	149,91
142/540	Картофель и овощи, тушенные в соусе красном основном	150/50	5,23	20,80	32,80	340,91
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	24,34	41,67	98,32	817,66
	Всего	1166	38,88	53,54	172,20	1283,01
	13 день					
	Завтрак					
287 /540	Голубцы ленивые из цыплят в соусе красном основном	70/30	6,95	7,98	6,96	128,27
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,82	5,80	35,37	224,62
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,04	15,22	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
ПР	Булочная мелочь	40	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	510	19,97	17,81	95,63	623,46
	Обед					
104/105	Суп картофельный с фрикадельками из цыплят с зеленью	200/20/1	7,54	7,14	144,91	154,58
290/540	Грудка куриная (филе) в соусе красном основном	45/50	0,81	3,72	3,48	51,04
310	Картофель отварной с растительным маслом, зеленью	150	3,04	5,85	24,53	163,19
377	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	716	15,01	17,25	212,49	546,93
	Всего	1226	34,98	35,06	308,12	1170,39
	14 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие (огурцы порционно)	30	0,24	0,03	0,75	4,20
256	Мясо тушеное (свинина)	40/40	12,32	7,81	2,04	127,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,80	5,01	37,05	216,72
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,21	62,99

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	500	21,22	13,30	74,59	504,37
	<i>Обед</i>					
20	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	50	0,42	3,05	1,53	35,24
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200/15/1	6,93	12,33	17,30	142,77
265	Плов из свинины	40/150	16,02	11,82	40,10	331,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	706	27,52	27,81	115,30	758,05
	Всего:					
		1206	48,74	41,11	189,89	1262,42
	15 день					
	<i>Завтрак</i>					
297/540	Фрикадельки из цыплят в соусе красном основном	50/30	8,47	9,51	6,13	144,49
305/136	Рис с овощами с маслом растительным	130	3,07	10,12	29,31	221,16
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74
	Итого:	450	14,34	20,08	69,98	519,00
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,78	2,54	4,71	45,30
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят	200/15/1	7,38	7,59	22,30	174,98
260	Гуляш из свинины	40/30	12,56	7,19	7,71	122,00
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	140	8,02	5,69	36,06	227,50
377	Чай фруктовый (черноплодная рябина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	726	32,36	23,55	110,35	747,90
	Всего:					
		1176	46,70	43,63	180,33	1266,90
	Всего за 15 дней					
		18175	641,94	656,28	2 965,53	19 332,65
	В среднем за 1 день					
		1212	42,80	43,75	197,70	1288,84