



«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ГО. ЖИГУЛЕВСК»

Директор ООД Школьное питание г.о. Жигулевск «

Примерное диетическое меню 5-11 классов для организации питания обучающихся с пищевой аллергией на молочный белок 2-х разовое питание (сентябрь-октябрь 2026 г.)



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевой состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
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	11,68	12,99	138,81
309	Макаронные изделия отварные с растит.маслом (макароны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)	150	5,80	5,01	39,05	216,72
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
	Итого:	575	19,92	21,58	90,89	571,09
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	70	0,93	3,05	5,65	54,36
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень, консервы рыбные, йодир. соль)	250/15/1	6,18	7,61	16,94	209,44
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/180	14,84	15,13	38,17	381,28
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30/20	3,75	0,61	22,42	110,40
	Итого:	806	25,90	26,66	105,78	847,48
	Всего:	1381	45,82	48,24	196,67	1418,57
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая из риса на воде с растительным маслом (крупа рисовая,масло растит., 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	30	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	170	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	560	18,62	19,24	81,59	489,18
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	65	0,48	0,06	1,50	8,40
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	8,18	6,61	24,94	206,44
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,,томатное пюре,мука пшен.)	50/45	9,66	13,45	18,60	276,79
310	Картофель отварной с растит.маслом	150	4,28	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
	Итого:	806	25,66	26,37	105,83	813,69
	Всего:	1366	44,28	45,61	187,42	1 302,87
	3 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
251	Свинина тушеная с томатом и луком	45/50	11,98	12,74	21,60	151,60
302	Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом (крупа гречневая, соль йодированная, масло растительное)	160	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	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
	Итого:	550	20,30	20,13	89,88	593,88
	Обед					
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	9,40	9,06	20,39	236,51
321	Бигус с растит.маслом (капуста тушеная с мясными изделиями)	200/25	9,75	14,25	16,06	271,18
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	210	0,00	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	26,77	27,54	103,48	844,30
	Всего:	1351	47,07	47,67	193,36	1438,18
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	180/5	10,90	14,32	35,90	256,16
ПР/ПР	Батон нарезной с фруктовым повидлом	2*45/20	7,90	8,05	29,89	161,05
377	Чай фруктовый с сахаром	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
	Итого:	550	21,98	22,72	100,71	582,62
	Обед					
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	20,80	208,27
293/540	Цыпленка порциями с соусом красным основным (цыпленка порц., мука пшенич., йодир. соль)	60/30	8,61	16,04	13,95	245,85
305	Рис припущенный с растит.маслом	150	5,70	4,86	38,89	214,10
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.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	806	25,19	26,99	112,00	846,25
	Всего:	1356	47,17	49,71	212,71	1 428,87

	5 день					
	Завтрак					
18	Салат зеленый (б/к капуста с огурцами)	60	1,00	6,07	7,75	90,10
258	Мясо духовое	50/185	15,20	14,31	37,60	308,90
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	20,45	21,30	89,97	599,77
	Обед					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят,зеленью	250/15/5/1	8,44	10,42	19,81	186,32
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (без куриного яйца,грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	50/45	9,07	7,22	12,55	180,81
171	Каша перловая рассыпчатая с растит.маслом с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	205/15	0,16	0,03	10,22	62,99
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	831	26,41	27,11	104,95	808,01
	Всего:	1381	46,86	48,41	194,92	1407,78
	6 день					
	Завтрак					
260	Гуляш (мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	45/50	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом, с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	190	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	550	19,68	20,09	89,58	586,07
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	70	1,14	4,27	6,80	68,28
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне из мяса цыплят,зеленью	250/15/5/1	5,69	6,74	28,81	195,18
285	Паста (макаронные изделия) с мясным соусом, на растит.масле	150/45/30	15,96	15,24	38,02	367,19
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
	Итого:	831	26,70	26,89	106,27	804,04
	Всего:	1381	46,38	46,98	211,19	1390,11
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с растительным маслом(крупа рисовая,крупа пшено,масло растит., сахар, йодир.соль.)	180/10	5,05	11,32	29,65	241,34
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99

ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	550	10,41	12,47	77,33	487,65
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
184/190	Борщ с пампушками с зеленью	250/20/15/5/1	5,29	7,43	20,63	242,23
284/331	Запеканка картофельная с мясом (без сметаны, с растит.маслом)	50/170/50	15,88	18,67	35,63	362,73
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
	Итого:	891	26,11	27,17	108,71	842,73
	Всего:	1441	36,52	39,64	186,04	1330,38
	8 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	50/40	9,18	14,13	5,33	176,03
309	Макаронные изделия отварные с растит.маслом (макаронны из пшен.муки,масло растит., йодир.соль)	180	5,80	5,01	39,05	216,72
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.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	590	19,89	20,18	91,28	607,92
	Обед					
110/392	Суп картофельный спельменами(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, укроп зелень,пельмени)	250/1	6,93	6,12	17,30	213,75
291	Плов из цыплят	40/190	12,04	17,10	22,17	351,28
ПР	Булочка «Ромашка»	40	3,36	3,48	23,68	139,24
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/30	4,26	0,75	28,35	137,37
	Итого:	801	26,59	27,45	111,46	921,44
	Всего:	1391	46,48	47,63	202,74	1 529,36
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (без куриного яйца,грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	60/35	13,57	12,22	10,55	177,9
305/136	Рис с овощами на растит.масле	200/	4,35	10,68	40,02	205,10
302	Витаминный напиток «Витопшка»	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	Итого:	550	21,97	23,56	90,21	563,90
	Обед					
88	Щи на бульоне из мяса цыплят,с зеленью	250/15/5/1	6,85	11,85	8,1	218,32

243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	55/40	6,97	4,68	22,99	138,81
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля на воде с растит.маслом	200	7,45	9,48	40,76	322,53
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	205/15.	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
	Итого:	836	25,12	26,65	104,28	830,72
	Всего:	1386	47,09	50,21	194,49	1 394,62
	10 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	60/30	12,07	14,06	28,40	200,30
310	Картофель отварной с растит.маслом	150	4,28	5,60	22,06	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
ПР/ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	30/25	4,05	0,66	24,64	120,90
	Итого:	570	20,98	20,41	91,60	542,45
	Обед					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками (без добавления куриного яйца)	250/20/1	8,16	7,82	21,89	198,10
251	Свинина тушеная с томатом и луком	50/45	11,98	12,74	21,60	151,60
302	Каша гречневая рассыпчатая с растит.маслом (крупя гречневая,соль йодированная,масло растит.)	200	3,61	6,16	21,40	227,18
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.)	15/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	806	26,81	27,37	103,62	746,70
	Всего:	1376	47,79	47,78	195,22	1 249,25
	Всего за 10 дней:	14145	487,86	487,33	2047,56	14039,64
	В среднем за 1 день	1414	487,8	487,3	204,75	1403,96