



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с целиакией 2-х разовое питание (сентябрь-октябрь 2026 г.)

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
ПР	Икра кабачковая	80	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)	55/35	9,72	10,27	12,39	124,30
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	535	13,43	21,11	48,00	446,14
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокочан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	80	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)	200/15/1	5,75	6,35	16,05	167,03
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	35/170	14,58	15,09	37,49	364,75
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	701	21,46	24,75	81,79	678,14
	Всего:	1236	34,89	45,86	129,79	1124,28
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупя рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160/5	11,54	15,13	35,01	210,47
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
15	Сыр порциями	20	6,02	3,53	25,66	166,72
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	550	18,12	19,09	80,69	487,18
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	65	0,48	0,06	1,50	8,40
108	Суп картофельный на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	7,36	5,59	23,61	200,98
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук репч., раст.масло, томатное пюре)	50/40	8,66	13,45	14,43	236,79
310	Картофель отварной с растит.маслом	150	4,28	5,60	22,06	152,24
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	736	20,88	24,73	71,61	639,07

	Всего:	1286	39,00	43,82	152,30	1 126,25
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	75	0,66	0,12	2,28	14,40
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/50	11,98	12,53	21,20	151,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, соль йодированная, масло сливочное)	155	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
	Итого:	500	15,59	19,14	62,56	458,43
	<i>Обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят, зелению (св. картофель, горох луцены, морковь, лук репч., раст. масло, мясo цыплят, укроп зелень, йодир. соль)	200/15/1	8,82	8,95	16,03	230,33
321	Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями)	200/35	9,75	12,25	27,06	271,18
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	220	0,00	0,00	15,00	60,00
	Итого:	701	18,57	21,20	58,09	561,51
	Всего:	1201	34,16	40,34	120,65	1019,94
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	180/10	10,73	11,22	35,78	256,36
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	7,90	7,81	29,60	161,12
377	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	505	18,73	19,06	80,38	478,09
	<i>Обед</i>					
104	Суп картофельный с зелению	200/15/1	6,24	4,95	19,43	203,95
293/331	Цыплята порциями с соусом сметанным (цыплята порц., сметана 15%, мука пшенич., йодир. соль)	70/40	9,40	15,64	13,35	202,00
305	Рис припущенный	160	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
	Итого:	701	21,44	25,48	81,68	660,71
	Всего:	1206	40,17	44,54	162,06	1 138,80
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
18	Салат зеленый (б/к капуста с огурцами)	80	1,00	6,07	7,75	90,10
258	Мясо духовое	40/165	14,88	13,18	36,93	257,26
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	500	15,98	19,28	54,69	388,02
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	85	0,00	4,20	4,20	54,00
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зелению	200/15/5/1	6,9	9,58	15,8	174,67

295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур.,молоко 2,5%,раст.масло, йодир.соль,томат.пюре)	50/40	8,57	6,46	12,45	176,79
305/136	Рис с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
	Итого:	761	21,51	25,12	82,09	702,39
	Всего:	1261	37,49	44,40	136,78	1090,41
	6 день					
	Завтрак					
260	Гуляш (мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	40/50	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупка гречневая,соль йодированная,масло растит.)	190	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	205/5	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	500	15,63	19,43	64,94	465,17
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	70	0,95	3,66	5,74	56,45
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью (картофель п/ф., крупа рисовая, огурцы.консервир., морк., лук репч., мясо кур., сметана 15 %, укроп зелень, йодир. Соль)	200/15/5/1	4,60	6,46	28,10	190,30
289	Рагу из цыплят	40/150	15,96	14,77	38,02	356,97
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
	Итого:	701	21,67	24,92	82,08	666,71
	Всего:	1201	37,3	44,35	181,31	1131,88
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупка рисовая,крупка пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	200/5	4,50	10,98	26,43	223,14
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное,молоко сгущенное)	50/25	10,49	8,02	17,91	119,60
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	62,99
	Итого:	500	15,15	19,03	54,56	405,73
	Обед					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	70	0,48	0,06	1,50	8,40
184	Борщ со сметаной	200/20/15/5/1	4,73	7,36	20,49	215,12
284/331	Запеканка картофельная с мясом	40/160/40	15,88	17,18	37,08	354,06
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого:	736	21,29	24,86	81,67	669,58
	Всего:	1236	36,44	43,89	136,23	1075,31
	8 день					
	Завтрак					
71	Овощи свежие порционно (помидор)	75	0,66	0,12	2,28	14,40
298/331	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.)	50/40	9,18	14,13	5,33	176,03
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18

376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	530	13,55	20,89	39,02	458,27
	<i>Обед</i>					
ПР	Икра кабачковая	70	0,00	4,20	4,20	54,00
108	Суп картофельный на бульоне из мяса цыплят, зеленью (картофель, морковь, лук репч.,мясо кур., раст.масло,укроп зелень, йодир. соль)	200/1	7,36	5,59	23,61	200,98
291	Плов из цыплят	35/170	11,85	16,72	21,53	344,21
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	220	0,00	0,00	19,96	79,80
	Итого:	711	19,21	26,51	69,30	678,99
	Всего:	1241	32,76	47,40	108,32	1 137,26
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
295/540	Котлеты рубленные из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., молоко, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре)	50/50	12,57	12,46	9,95	176,79
305/136	Рис с овощами	195	3,55	6,68	39,82	165,18
ПР	Витаминный напиток «Витошка»	215	0,00	0,00	15,00	60,00
	Итого:	500	16,12	19,14	64,77	401,97
	<i>Обед</i>					
88	Щи на бульоне из мяса цыплят,со сметаной,зеленью	200/15/5/1	6,83	11,73	7,81	216,98
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчатый,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное)	55/40	6,97	4,68	22,99	138,81
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	190	7,45	8,48	40,76	302,53
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
	Итого:	721	21,35	24,92	81,57	698,98
	Всего:	1221	37,47	44,06	146,34	1 100,95
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи свежие порционно (огурец)	70	0,48	0,06	1,50	8,40
279/540	Тефтели из цыплят с соусом красным основным	50/40	10,57	13,06	25,45	199,40
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
	Итого:	530	15,43	18,75	64,01	420,65
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	200/20/1	5,66	5,59	19,03	195,30
251	Свинина тушеная с томатом и луком	40/55	11,98	12,53	21,20	151,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	160	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	210	0,00	0,00	19,96	79,80
	Итого:	701	21,25	24,73	81,59	653,73
	Всего:	1231	36,68	43,48	145,60	1 189,00
	Всего за 10 дней:	12665	427,41	447,79	1809,96	12422,98
В среднем за 1 день		1266	42,740	44,780	180,990	1242,290