

Согласовано  
Директор МКОУ Гимназия № 35



Никандрова Е.А.

Утверждено:



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.

# Примерное двухнедельное специализированное меню

( безлактозное меню ) ✓

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7				
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>										
3,26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9					97
68,05	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200	2,9	5,3	29,4					181,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7					51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8					90
	Итого за день		9,9	7,4	97,9					543,9
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>										
58,29	Суп картофельный курой	200	1,4	3,7	8,1					72,7
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5					109,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4					195,1
82,03	Кисель "Витощка"	200			24					95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6					71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10					49,6
	Итого за день		34,5	10,3	79,6					544

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7				
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>										
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3					62,8
133,1	Картофель запеченный	180	3,5	5,1	27,4					173,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2					67,9
304	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2					60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6					71,4
	Итого за день		12,8	10,3	71,7					435,8
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>										
58,32	Рассольник домашний	200	7,1	6,4	8,9					123,2
318,72	Ежики мясные из филе индейки и свинины(безмолочное блюдо)	90	11,4	19,5	7,7					253,4
138,29	Картофель отварной с растительным маслом /Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5					149,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7					78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6					71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10					49,6
	Итого за день		25,7	31,1	77,9					727,8

День: среда  
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
11,25	Холодное блюдо	60	0,9	10,1	4,6	113,4			
540,06	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6			
932,01	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	150	3	7,4	23,9	175,1			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124			
	<b>Итого за день</b>		22,5	19	67,6	525,3			
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
71,38	Солянка по-студенчески с курой (безмолочное блюдо)	210	5,5	4,2	16,8	126			
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	12	163,5			
232	Рис припущенный	150	3,6	5,5	37,1	216,6			
213,01	Налиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с Йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
	<b>Итого за день</b>		31,8	21,6	98,8	746,4			

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
922,03	Тефтели из свинины (безмолочное блюдо)	90	9,7	23,6	11,2	298,9			
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7			
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1			
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124			
	<b>Итого за день</b>		19	29,2	85,1	682,7			
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
49,34	Борщ "Краснодарский" курой (безмолочное блюдо)	210	5,8	7,3	9	116,7			
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6			
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	36,6	270,9			
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с Йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
	<b>Итого за день</b>		31,1	19,4	100,2	731,8			

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б		Ж		У		
			4	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
540.02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5		62,2		
60.04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	23,5		161,2		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2		
351.07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1		75,6		
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
	<b>Итого за день</b>		20,4	6,1	72,5		421,6		
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
63.14	Суп картофельный с горохом, курой (безмолочное блюдо)	200	4,2	4,2	16,1		120		
316.36	Котлета из филе кури (безмолочное блюдо)	90	17,3	2,3	12,3		130,7		
482.16	Калуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9		88,4		
788.04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16		62,1		
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90		
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	<b>Итого за день</b>		27,1	11,9	79,7		562,6		

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б		Ж		У		
			4	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
3.26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9		97		
257.38	Каша пшенная вязкая	150	4,1	5,3	23,5		161,1		
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9		53,2		
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90		
	<b>Итого за день</b>		11,2	7,5	92,2		525,3		
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
56.33	Суп-паша на курином бульоне (безмолочное блюдо)	210	6,4	9,4	10,4		143,7		
540.02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5		62,2		
255.49	Греча рассыпчатая с овощами (безмолочное блюдо)	150	6,3	7,7	30,8		221,6		
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4		91		
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90		
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	<b>Итого за день</b>		29,9	18,6	85,5		679,9		

День: вторник  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>							
654,9	Каша "Царская" с филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	17,7	20,8	48,1	453,6	
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124	
<b>Итого за день</b>							
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>							
71,48	Суп из овощей куриой	210	5,9	4,8	19,1	142	
307,25	Шницель мясной из филе кури и свинины (безмолочное блюдо)	90	14,3	13,4	13,5	233	
138,08	Картофель отварной с маслом растительным /Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	28,9	28,9	115,6	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>							

День: среда  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>							
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2	
359,02	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	150	3,9	9,1	17,3	169	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	13,7	51,2	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
<b>Итого за день</b>							
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>							
875	Суп картофельный с горохом, куриой (безмолочное блюдо)	200	1,2	3,9	5,8	69	
141,64	Филе куриное отварное	90	8,1	5	15,8	141,9	
232,64	Рис припущенный "Светофор" с маслом растительным /Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1	
864	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	7,8	12,1	37,6	294,9	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	19,3	19,3	78,9	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	

День: четверг  
Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6	6	7	
1	2	3	4	5	5	6	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,3	62,8		
863,01	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,4	6,6	19,3	184,5			
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2			
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6			
299,34	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,4	15,1	74,4			
<b>Итого за день</b>			11,8	12,2	65,7	450,5			
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
877	Борщ "Сибирский" курой (безмолочное блюдо)	200	1,7	3,4	13,6	93,8			
316,64	Котлета из филе индейки (безмолочное блюдо)	90	16	10,1	13,9	209,8			
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1			
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
<b>Итого за день</b>			25,5	19,1	106,7	747,5			

День: пятница  
Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6	6	7	
1	2	3	4	5	5	6	7		
<b>Завтрак 1-4 классы (безлактозное)</b>									
20,14	Холодное блюдо	60	0,9	5,1	7,4	77,7			
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6			
862,01	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	200	6,2	6,2	39,1	203,3			
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9			
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124			
<b>Итого за день</b>			19,8	12,9	89,1	534,5			
<b>Обед 1-4 классы (безлактозное)</b>									
58,29	Суп из овощей курой (безмолочное блюдо)	200	1,4	3,7	8,1	72,7			
2,32	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины (безмолочное блюдо)	90	13,1	15,9	6,6	223,4			
68,6	Бульгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8			
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0,4	21,1	81,8			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
<b>Итого за день</b>			22,9	24,9	85,7	706,1			