

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 35»

Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Специализированное меню горячих завтраков, обедов для детей
требующих индивидуального подхода в организации питания.

(безмолочная диета)

+

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3	Яйцо отварное	40	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша пшеничная с маслом растительным	250	8	7,8	39,9	354,1
642,05	Чай с сахаром	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			19,2	17,8	79	689,7
Обед 5-11 классы						
1 110	Салат из огурцов	100	0,5	0,1	1,6	56,4
46,19	Щи из свежей капусты с картофелем (безмолочное блюдо)	250	5,9	9	6,3	125,4
280,05	Индейка отварная	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Витощка"	200			24	95
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			32,1	33,4	99,7	845,2

День: вторник
Неделя: 1

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
170,81	Плов из филе индейки/Помидор свежий	250/20	13,5	23,9	51,6	468,8
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			16,1	24,9	80,7	600,6
Обед 5-11 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250	5,5	3,9	16,8	122,9
308,14	Котлета мясная (безмолочное блюдо)	100	14,5	14,1	11,6	232
472,99	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,2	5,2	11,2	183,1
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,5	24,1	95,8	834,7

День: среда
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
195,04	Салат из свеклы	100	5	5,8	7,4	146,5
381	Макароны отварные с маслом растительным	200	10,6	13,9	30,4	288,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:			18,1	20,6	66,7	564,5
Обед 5-11 классы						
49,24	Борщ с капустой и картофелем на масле растительном	250	6	8,8	8,1	136,5
141,47	Котлета рыбная (безмолочное блюдо)	100	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Рис "Золотистый" с маслом растительным /Огурец свежий	180/30	3,9	5,6	38	221,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
384,34	Фрукт	100		12,8	42,5	296,7
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:			28,6	32,7	144,3	1004,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
188,22	Каша "Царская" со свининой (безмолочное блюдо)	250	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:			19,2	13,7	90,1	734,3
Обед 5-11 классы						
1 110	Салат из свежей капусты	100	0,5	0,1	1,6	8,4
82,19	Суп из овощей на масле растительном	250	2,6	3,3	13,9	146,4
394,67	Жаркое по-домашнему из филе кури (безмолочное блюдо)	250	13,7	7,5	26,3	325,2
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день:			21,2	11,3	94,5	710,1

День: пятница

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3.38	Яйцо отварное	40	2,6	13,4	20	209,2
257.82	Каша рисовая с маслом растительным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			6,2	21,2	99,4	645,2
Обед 5-11 классы						
63.2	Суп картофельный с горохом	250	8,5	8,2	16,2	165,7
318.61	Ежики из мясных (безмолочное блюдо)	100	10,2	18	9,4	245,5
150	Макаронные изделия отварные на масле растительном	150	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524.01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			30,9	42,2	132,9	1032,8

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3	Яйцо отварное	40	7,5	14,5	15,3	223,8
560.03	Каша ячневая с маслом растительным	200	7	7,9	38,6	356,1
197	Чай с лимоном	200	0,2		13,7	51,2
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			17,7	24,9	80,2	775,4
Обед 5-11 классы						
58.22	Суп из овощей (безмолочное блюдо)	250	6	8,3	7,7	126,5
171.2	Филе куриное отварное	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый" на масле растительном /Огурец свежий	180/20	3,9	5,6	38	259,4
213.05	Напиток витаминизированный "Витощка"	200			19,4	91
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			29,4	19	92,9	643

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
160,02	Плов из филе кури/Помидор свежий	250/50	15,5	17,3	2,8	363,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
			18	31	74,2	790,4
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
82,24	Суп-харчо по студенчески	250	6,5	12,4	19,8	207,3
440,41	Жаркое по-домашнему из индейки	250	13,3	14	28,6	440,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,3	104
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
			24,4	27,2	109,1	962,7
Итого за день						

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
195,04	Салат из огурцов помидор	100	5	5,8	7,4	146,5
257,36	Каша геркулесовая с маслом растительным	250	7	8,7	29,2	310,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
			14,5	15,4	65,5	586,8
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
1110	Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,5	0,1	1,6	8,4
49,24	Борщ с капустой и картофелем (Безмолочное блюдо)	250	6	8,8	8,1	136,5
308,16	Котлета "Ассорти" из кури и свинины (безмолочное блюдо)	100	13,9	13,1	13,5	264,8
917	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	180	7,8	11,7	37,6	292
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
			32,6	34,1	113,5	931,8
Итого за день						

День: четверг
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Зантрак 5-11 классы						
318.52	Ежики из свинины (безмолочное блюдо)	100	9,2	24,2	10,7	300,2
472.62	Картофель отварной/Помидор свежий	180/30	3,3	5,2	13,1	141,9
198.01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			15	30,4	54,1	578,6
Обед 5-11 классы						
229.05	Суп картофельный с горохом с гречками	250/10	5,3	5,1	13,5	129,8
170.81	Плов из филе индейки	250	13,5	23,9	51,6	468,8
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			23,6	29,8	117	880,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Зантрак 5-11 классы						
351.03	Салат из свеклы	100	0,4	0,4	9,8	90
3.11	Яйцо отварное	40	6,2	13,2	15,3	232,1
257.82	Каша рисовая с маслом растительным	200	2,7	7,3	52,4	278,1
788	Чай черный с шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			9,8	21	94,7	668,1
Обед 5-11 классы						
70.1	Рассольник домашний (безмолочное блюдо)	250	1,8	5	12,2	103
782.01	Тефтели из говядины и свинины (безмолочное блюдо)	100	10,5	17,3	11,2	244,8
150	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	5,3	5,6	35,6	216,8
612	Напиток из замороженных ягод	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524.01	Фрукт	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			24,5	38,3	130,7	969,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402854

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026