



Согласовано родители:

Михаиленко А.М.
Жуков

Примерное циклическое меню для питания учащихся с аллергией на белок коровьего молока
с 01 сентября 2023 г

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 неделя					
	1 день 1 неделя ОВЗ 1-4					
	ЗАВТРАК					
54-24к-2020	Каша жидкая пшенная на воде с маслом растительным	150	13,34	17,87	38,30	267,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром 1/200	200	0,26	0,06	15,25	26,80
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	0,94	0,14	9,96	44,86
пром	Фрукты свежие * (яблоки)	150	0,96	0,24	9,00	62,00
	Всего	550	17,78	18,58	87,42	472,23
	ОБЕД 1-					
54-2з-2020	Салат "Освежающий"	60	5,15	2,45	3,75	30,00
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,08	6,60	8,48	145,54
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,21	12,75	8,50	182,56
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая на воде с растит.маслом	150	5,50	6,04	21,54	234,54
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,58	0,18	16,34	141,22
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Всего	730	27,22	29,80	92,52	904,31
	Итого за день		45,00	48,38	179,94	1 376,54
	2 день 1 неделя ОВЗ 1-4					

02.01.2024 г

ЗАВТРАК									
54-12м-2020	Плов с курицей				200	18,48	18,10	43,20	314,60
54-6 гн-2020	Чай с черной смородиной и сахаром				210	0,30	0,00	9,30	30,80
№108, 2013	Хлеб пшеничный				50	3,04	0,36	19,88	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				40	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего				500	22,76	18,60	82,34	584,48
<i>ОБЕД</i>									
54-12з-2020	Салат из свеклы с маслом растительным				60	0,30	0,00	2,10	9,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем				200	2,23	5,03	15,09	114,56
54-9м-2020	Жаркое по домашнему из филе кур				240	13,56	17,43	19,64	364,55
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + черноплодная рябина				200	0,00	0,00	13,95	106,81
№108, 2013	Хлеб пшеничный				50	3,04	0,36	19,88	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				50	1,61	0,33	18,96	98,16
	Всего				800	20,74	23,15	89,62	834,60
	Итого за день					43,50	41,75	171,96	1 419,08
3 день 1 недели ОВЗ 1-4 кл									
<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>									
пром	фрукты				120	5,36	5,46	0,00	101,16
54-21К-2020	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на воде				150	7,11	8,25	26,21	227,04
54-2гн-2020	Чай с сахаром				200	2,04	1,88	17,91	86,00
№108,2013	Хлеб пшеничный				50	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				35	0,94	0,14	9,96	44,86
	Всего				555	17,73	16,00	68,99	530,25
<i>ОВЗ 1-4 класс ОБЕД</i>									
54-13з-2020	Салат "Ромашка"				60	1,81	8,07	10,25	45,60
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми /горох/				200	5,99	4,40	11,65	107,80
54-14р-2020	Котлета рыбная Любительская (минтая)				50	14,45	13,14	17,57	112,20
54-6г-2020	Рис отварной				150	4,65	6,73	16,55	205,50
54-1хн-2020	Компот из кураги				200	1,04	0,06	30,16	125,34
№108,2013	Хлеб пшеничный				50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				50	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего				760	31,59	33,85	114,38	859,89
	Итого за день					49,32	49,85	183,37	1 390,14

4 день 1 неделя ОВЗ 1-4									
1-4 класс ЗАВТРАК									
54-27м-2020	Биточки куриные				50	13,33	16,37	17,62	339,40
	Макаронные изделия отварные				150				
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном				200	0,26	0,06	24,25	26,80
№108,2013	Хлеб пшеничный				50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				50	0,94	0,14	9,96	98,60
	Всего				500	16,81	16,84	66,74	605,72
1-4 класс ОБЕД									
54-27з-2020	Салат "Здоровье"				60	0,80	0,00	3,00	15,20
54-5с-2020	Суп из овощей				200	2,41	3,09	8,26	98,37
№ 312,2011	Филе куриное отварное 1/50 гр				50	4,40	7,19	16,68	279,02
54-1г-2020	каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным				150	3,34	5,17	16,38	196,80
54-13хн-2020	Напиток из шиповника				200	4,53	2,84	10,26	65,30
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный				50	4,56	0,54	9,82	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				20	1,41	0,21	14,94	44,86
	Всего				730	22,46	20,34	83,40	872,44
	Итого за день					39,27	37,18	150,14	1 478,16
5 день 1 неделя ОВЗ 1-4									
1-4 класс ЗАВТРАК									
54-27к-2020	Рыба тушеная в томате с овощами				100	4,94	6,72	12,17	174,30
	Рис припущенный				150				138,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром				210	4,09	3,70	25,74	100,40
№ 108, 2013	хлеб пшеничный				30	3,04	0,36	19,88	140,92
№109,2013	хлеб ржано-пшеничный				20	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего				510	16,37	16,38	67,75	651,78
1-4 класс ОБЕД 1-									
20,2003	Салат "Овощной букет"				60	3,00	0,12	7,98	45,00
54-10с-2020	Суп Крестьянский с крупой				200	1,99	5,19	11,98	118,62
54-25м-2020	Филе куриное тушеное с овощами 50/50				100	5,72	11,11	12,49	166,40
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая на воде и растит масле				150	9,04	8,04	18,62	233,70
54-11хн-2020	Компот из св/ морожен. ягод (в ассортименте)				200	0,25	0,10	15,78	105,01
№108,2013	Хлеб пшеничный				50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный				50	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего				810	23,22	24,97	91,72	907,81
	Итого за день					39,59	41,35	159,47	1 559,59

6 день 1 неделя ОВЗ 1-4									
1-4 класс ЗАВТРАК									
54-16к-2020	Каша "Дружба" на воде и растит масле	150	8,95	13,31	19,45				168,90
54-6 гн-2020	Чай с сахаром и черной смородиной	200	2,04	1,88	17,91				86,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91				140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96				44,86
пром	фрукты	120	0,96	0,24	9,00				62,00
	Всего	540	15,17	15,84	71,23				502,68
1-4 класс ОБЕД 1-									
№33,2003	Салат "Пестрый"	60	0,36	0,00	2,52				56,34
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,89	2,19	24,27				83,33
54-30м-2020	Говядина отварная	50	4,71	8,03	14,15				184,60
54-2г-2020	капустя тушеная	150	9,92	8,06	14,63				196,80
54-13хн-2020	Компот из свежих плодов **	200	0,16	0,16	17,87				113,57
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	14,91				140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	1,41	0,21	9,96				44,86
	Всего	730	23,26	20,31	101,42				847,63
	Итого за день		38,43	36,15	172,65				1 350,31
2 неделя									
1 день 2 неделя ОВЗ 1-4									
1-4 класс ЗАВТРАК									
54-22к-2020	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на воде с р	150	12,49	18,76	11,23				265,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04				26,80
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88				71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,41	0,21	9,96				44,86
пром.	фрукты(яблоки) *	150	0,10	0,00	9,00				62,00
	Всего	520	17,24	19,38	65,11				470,45
ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р.									
54-3з-2020	Салат "Свеколка"	60	0,80	0,00	3,00				15,20
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	5,99	4,40	11,65				107,80
54-12м-2020	Плов из филе птицы	240	15,97	22,69	28,68				314,60
54-7хн-2020	Компот вишневый с черноплодной рябины	200	0,14	0,02	24,43				152,15
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88				140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96				98,16

	Всего		760	26,88	27,61	97,60	828,83
	Итого за день			44,12	46,99	162,71	1 299,28
	2 день 2 недели ОБЗ 1-4						
	<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>						
№412,2013	Тфтели из филе птицы паровые		50	3,21	4,15	6,85	221,45
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая на воде с растит маслом		150	4,92	4,06	11,63	149,50
54-7гн-2020	чай с сахаром и лимоном		200	4,09	3,70	15,77	100,40
№108, 2013	Хлеб пшеничный		50	3,04	0,36	14,10	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		50	1,41	0,21	9,96	44,86
	Всего		500	16,67	12,48	58,31	587,40
	<i>1-4 класс ОБЕД 1-</i>						
54-15з-2020	Салат "Студенческий"		60	0,72	4,20	2,44	71,40
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский		200	2,65	4,17	5,50	148,13
417,1996	котлеты мясо -картофельные по Хлыновски		60	10,13	14,39	11,65	321,68
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая на воде с растит маслом		150	3,30	3,35	18,78	233,70
54-7хн-2020	Компот из св/мор ягоды "Сливовый"		200	4,53	2,84	30,26	81,00
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр		30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр		20	0,94	0,14	9,96	44,86
	Всего		720	25,32	30,66	96,61	999,17
	Итого за день			41,99	43,14	154,92	1 586,57
	3 день 2 недели ОБЗ 1-4						
	<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>						
54-24к-2020	Каша жидкая пшеничная на воде с растит маслом		150	8,58	10,43	17,63	164,55
54-6 гн-2020	чай с сахаром		200	0,94	0,14	9,96	86,00
№109,2013	Хлеб пшеничный		30	0,84	0,84	20,58	140,92
№109,2013	Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,84	20,58	98,16
пром	яблоко		120	0,3	0,23	0,2	25,80
	Всего		520	16,56	17,71	68,75	616,59
	<i>1-4 класс ОБЕД 1-</i>						
54-27з-2020	Салат "Мазайка"		60	4,12	1,96	0,20	37,60
54-5с-2020	Суп из овощей		200	2,41	3,09	4,26	98,37
54-30м-2020	кнели куриные		50	12,94	14,46	11,50	204,60
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные		150	6,60	7,25	27,45	196,80
54-13хн-2020	Компот из черной смородины		200	0,16	0,16	27,87	82,00
№108,2013	Хлеб пшеничный		40	2,28	0,27	14,91	140,92

№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,71	0,11	7,47	98,16
	Всего	720	29,22	27,30	93,66	858,45
	Итого за день		45,78	45,01	162,41	1 475,04
4 день 2 неделя ОВЗ 1-4						
<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>						
54-22м-2020	Тфтели из говядины с рисом "Ежики"	60	6,79	9,21	15,07	217,40
	картофель отварной	150				
54-3г-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	2,04	1,88	7,90	27,90
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего	500	12,05	11,50	47,84	484,38
<i>1-4 класс ОБЕД 1-</i>						
20-2003	Салат "Осенний"	60	0,12	0,00	0,84	15,20
54-18с-2020	Свекольник	200	2,64	5,36	10,08	109,75
54-29м-2020	Рыба тушеная с овощами	100	13,33	16,37	11,62	247,16
54-6г-2020	рис отварной на воде и растит. маслом	150	3,34	5,17	16,38	165,42
54-6мн-2020	Компот из св / морож ягод (в ассортименте) ****	200	0,58	0,18	24,24	141,22
№108,2013	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	140,92
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,88	0,28	19,92	44,86
	Всего	770	24,17	27,63	97,99	723,61
	Итого за день		36,22	39,13	145,83	1 207,99
5 день 2 неделя ОВЗ 1-4						
<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>						
54-8м-2020	Тфтели из филе кур	60	4,02	4,10	0,00	117,10
54-5г-2020	Каша гречневая рассыпчатая на воде и растит. масле	150	5,91	11,92	30,16	249,50
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	4,09	3,70	25,74	100,40
№108, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88	94,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96	44,86
	Всего	510	18,80	20,42	93,24	633,99
<i>1-4 класс ОБЕД 1-</i>						
33-2003	Салат "Пестрый "	60	0,80	0,00	3,00	15,20
54-7с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	2,89	5,19	4,27	82,80
54-18м-2020	филе кур отварное	50	12,63	14,79	14,99	189,20
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	150	4,65	6,73	16,55	196,80

54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,25	0,10	25,78	87,60
№108,2013	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего	720	24,44	27,22	89,46	810,68
	Итого за день		43,24	47,64	182,70	1 444,67
	6 день 2 неделя ОВЗ 1-4					
	<i>1-4 класс ЗАВТРАК</i>					
54-2г-2020	Каша кукурузная на воде с растит маслом	150	8,24	12,70	10,17	259,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	5,25	26,80
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	12,45	56,08
пром.	фрукты свежие	150	0,76	0,76	8,62	62,00
	Всего	550	13,48	14,06	56,37	499,30
	<i>1-4 класс ОБЕД</i>					
50,2008 СПб	Салат "Свеколка"	60	2,00	0,08	5,32	30,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,25	6,05	11,31	108,74
54-8м-2020,54-5с-2020	Филе куриное тушеное с морковью 50/50	100	9,56	12,18	13,46	260,50
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	9,04	8,04	8,62	113,50
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,15	1,42	30,72	92,30
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,18	0,18	12,45	98,16
	Всего	810	26,46	28,22	96,79	844,12
	Итого за день		39,94	42,28	153,16	1 343,42
	Всего за две недели		461,40	470,47	1799,32	15 554,25
	Среднее за день		37,49	37,28	151,42	1 329,53