

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 4" АМО СО

Л.А.Иванова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



**Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков и обедов на 2025 г.
диетическое питание (с лактозной недостаточностью)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша на безлактозном молоке	200	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
Пром	Фрукт свежий	130	4,00	0,00	18,00	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Батон обогащ. витаминами	60	4,02	1,10	30,04	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			13,07	7,40	94,74	424,00	0,28	12,07	0,19	0,33	63,96	143,24	43,73	4,25
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,20	5,00	0,66	0,00	38,00	112,00	30,00	1,80
461	Тефтели в соусе	90/30	8,92	11,26	5,32	133,20	0,13	0,00	0,00	0,00	28,80	208,00	41,60	1,90
553	Рис припущенный	150	4,10	5,20	33,80	203,00	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
			26,54	26,45	107,66	741,70	9,74	10,57	0,86	1,16	168,52	455,40	139,07	10,11
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг манный с изюмом	200	12,10	10,20	17,70	281,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	60	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			19,33	17,37	79,20	510,80	0,42	73,22	0,46	0,55	394,30	293,20	67,10	1,42
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем	210	2,08	4,24	8,44	72,30	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,00
451	Шницель, соус красный основной	90/30	12,01	12,96	12,40	221,30	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	11,30	47,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
700	Напиток витаминный	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Хлеб ржаной	30	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			26,70	27,94	109,19	760,90	0,74	23,77	0,92	0,22	103,34	211,70	69,94	7,00

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 - ий день ЗАВТРАК															
437	Гуляш из мяса птицы	90	8,06	6,00	4,00	119,00	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00	
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	150/30	5,00	10,00	32,40	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			18,62	16,24	83,40	536,40	35,37	6,06	0,17	0,10	82,92	274,60	92,77	7,61	
3 - ий день ОБЕД															
ТТК	Морковь	60	2	4,1	37,6	80	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,90	29,80	136,00	0,08	8,00	0,74	0,00	58,61	95,50	34,20	1,40	
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	180	18,00	17,10	26,40	396,00	0,00	12,00	0,00	0,00	192,00	0,00	36,00	0,40	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			26,88	20,24	101,30	748,40	0,19	20,00	0,74	0,00	259,41	120,40	81,70	2,48	
4 - ый день ЗАВТРАК															
451	Котлета	90	7,40	6,20	5,10	126,40	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
ТТК	Огурец свежий	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05	
			19,80	17,19	102,09	567,90	9,12	0,00	0,03	0,71	57,34	78,04	46,96	3,71	
4 - ый день ОБЕД															
171	Суп пюре из картофеля (на бульоне) с	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00	
443	Плов с овощной добавкой	200/30	15,10	17,80	48,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			21,60	24,05	100,16	728,20	0,76	27,72	0,86	0,20	175,54	409,50	67,54	4,62	

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица, тушеная с морковью	90	10,40	2,90	0,90	123,80	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	10,00	32,40	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
ТТК	Помидоры свежие	30	3,00	5,00	10,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			22,96	18,41	83,50	562,70	44,11	0,60	0,03	0,48	119,80	303,10	112,50	10,21
5 - ый день ОБЕД														
111	Борщ	210	3,02	5,24	19,90	192,40	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,46
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90	13,10	7,60	11,60	142,20	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
518	Картофель отварной	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			26,08	26,28	105,50	736,40	11,51	17,64	0,73	0,10	72,12	142,00	41,77	4,60
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша "Дружба" на безлактозном молоке	200	8,10	11,00	30,10	237,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
Пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
Пром	Фрукт свежий	130	4,00	0,00	18,00	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			16,25	11,59	93,04	476,00	0,33	5,07	0,17	0,33	30,96	131,24	34,73	5,78
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	50	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
143	Суп крестьянский	210	1,92	5,04	10,30	94,20	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
451	Биточки	90	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			25,26	27,85	107,45	779,40	1,21	14,09	1,69	1,44	81,92	161,00	60,57	4,73

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2 - ой день ЗАВТРАК

362	Пудинг рисовый с курагой	200	12,10	10,20	17,70	281,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	70	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			20,69	17,61	88,50	555,20	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	4,48

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	4,16	17,12	102,00	0,20	1,25	0,66	0,00	52,50	112,00	13,80	0,67
436/2	Жаркое по-домашнему	200	15,80	14,18	49,35	340,00	0,00	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			25,88	23,85	116,67	706,90	0,52	15,24	0,85	0,10	236,02	159,60	72,47	5,05

3 - ий день ЗАВТРАК

ТТК31	Фрикассе из курицы	90	10,77	10,80	7,18	183,90	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
553	Рис припущенный с овощами	150/30	4,10	5,20	33,80	203,00	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
685	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			18,07	16,27	71,08	515,40	9,14	1,10	0,03	1,11	61,80	307,10	49,40	4,21

3 - ий день ОБЕД

110	Борщ с картофелем и капустой	210	3,10	5,80	16,70	125,40	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
462	Котлета " Ежик"	90	14,31	12,96	18,40	247,00	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
519	Картофель отварной	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
Пром	Хлеб пшеничный ,обогаченный	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			25,37	27,47	102,00	707,70	18,47	10,70	0,64	0,58	97,36	211,80	61,87	19,00

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 - ый день ЗАВТРАК															
443	Плов с овощной добавкой	250	15,10	17,80	38,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53	
пром	Батон обогащ.витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05	
			19,25	18,39	83,64	560,00	0,09	0,88	0,02	0,23	16,74	227,84	16,36	2,46	
4 - ый день ОБЕД															
Пром	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
171	Суп пюре из картофеля (на бульоне)с	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00	
451	Биточки в соусе	90/30	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	11,30	47,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53	
			26,78	27,28	113,27	820,70	0,27	16,72	0,50	0,00	232,30	199,10	116,00	5,91	
5 - ый день ЗАВТРАК															
ТТК	Помидоры свежие	30	3,00	5,00	10,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
499	Котлета из мяса птицы	90	10,29	10,12	8,01	148,00	0,03	0,88	0,13	0,00	27,00	89,40	25,20	1,98	
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	10,00	32,40	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			22,85	25,63	90,61	586,90	35,35	5,95	0,30	0,10	125,72	364,00	119,77	10,79	
5 - ый день ОБЕД															
132	Рассольник "Ленинградский"	200/10	4,78	4,75	5,32	153,00	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96	
43	Суфле "Рыбка"	90	5,75	6,27	9,37	171,00	0,10	0,48	0,03	0,00	32,40	27,20	46,80	2,14	
534	Капуста тушеная	150	6,75	9,25	35,25	163,00	9,13	5,40	0,03	0,48	54,00	121,70	34,90	1,55	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53	
			23,40	23,02	103,34	727,30	9,94	29,98	1,04	0,68	126,12	285,20	122,84	9,72	