

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

Примерное 10 дневное меню для детей с непереносимостью

Возрастная категория 12 лет и старше

Утверждено приказом № 141 - ОД от 28.08.2025

Директор Ю.Б. Педянцева



Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецеп- туры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	4,3	2,17	25,45	138,40	8/4	1,93
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "РЫЖИК"	100	5,57	20,32	4,06	222,71	5	24,54
		Обед	1-е блюдо	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	8,53	10,16	17,29	195,12	22\2	16,70
		Обед	мясное блюдо	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕННАЯ	100	13,98	7,69	3,39	155,27	11\8	32,72
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	10	11,24	45,31	322,00	181	5,58
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
1	1	Итого за день:			1510	53,13	53,94	234,78	1647,52		139,59
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	2,89	0,41	32,42	144,96	184	3,45
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,31	10,44	48,38		2,05
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		31,43
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,28	0,01	16,35	67,85	431	1,34
1	2	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,2	6,01	9,21	98,11	16\1	10,55
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК	250	1,92	2,72	13,20	85,69	74	9,21
		Обед	мясное блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ	100	15,55	16,37	7,88	241,40	40\8	70,03
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,71	6,84	55,80	319,86	209	5,07
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	26,02	104,00	65	5,57
1	2	Итого за день:			1510	41,8	34,52	256,18	1509,74		155,01

1	3	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	1,82	5,16	19,86	133,20	190	8,05
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,20	9,30	46,00		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,32	0,11	16,30	66,49	431	1,34
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
1	3	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ВЕСНА	100	1,73	5,62	2,39	67,35	28	19,98
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	250	1,72	11,79	12,42	163,30	76	9,00
		Обед	мясное блюдо	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ	100	0,34	2,95	2,19	36,68	2\9	44,49
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,49	6,51	28,46	186,76	333	11,84
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,10	13,10	56,00	388	0,83
1	3	Итого за день:			1512	20,34	34,49	190,58	1159,27		134,5
1	4	Завтрак	Холодные закуски	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ С ЯЙЦОМ	100	6,01	4,56	2,49	74,92	4321	16,10
		Завтрак	Холодные закуски	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0	0,06	1,40	18,00		6,58
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,10	13,10	56,00	388	0,83
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	150	0,58	0,58	35,51	73,04		39,66
1	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	9,78	7,36	124,45	6\1	8,87
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,54	5,51	30,64	196,07	31\2	9,35
		Обед	рыбное блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА"	100	20,21	20,86	8,35	301,57	239	77,40
		Обед	Гарнир	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,52	7,59	46,44	272,47	327	6,16
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,00	25,70	105,00	436	6,83
1	4	Итого за день:			1445	48,66	50,94	236,89	1539,42		184,75

1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,84	0,50	28,99	135,71	41\3	1,69
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ БЕЗ МОЛОКА	200	0,33	0,00	11,42	46,97	32\10	2,54
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		31,43
1	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,20	3,82	24,10		19,55
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,2	4,23	21,19	152,00	137	15,71
		Обед	2-е блюдо	АЗУ	280	14,45	24,54	24,79	422,54	260	107,50
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	441	8,66
1	5	Итого за день:			1505	38,29	31,67	215,55	1351,43		205,03
2	1	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ МОЛОКА	150	4,02	0,95	26,04	128,72	324	1,76
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	23,28	92,15		10,23
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	1	Обед	Холодные закуски	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,13	10,11	3,33	109,76	29	17,20
		Обед	1-е блюдо	НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250	10,23	5,79	41,43	260,47	099	10,20
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	240	16,25	13,01	35,67	328,70	266	97,84
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,00	70,00		8,51
2	1	Итого за день:			1385	41,93	32,16	224,45	1356,7		179,73

2	2	Завтрак	Холодные закуски	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ С ЯЙЦОМ	100	6,01	4,56	2,49	74,92	4321	16,10
		Завтрак	Холодные закуски	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	80	0,62	0,08	1,94	10,86		15,05
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,32	0,11	16,30	66,49	431	1,34
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	49,00		21,02
2	2	Обед	салаты	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	100	0,96	5,96	3,16	71,30	21\1	20,21
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЗ СМЕТАНЫ	250	9,08	11,30	8,71	173,75	84	25,65
		Обед	мясное блюдо	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	14,38	19,36	5,33	252,80	321	48,77
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	10	11,24	45,31	322,00	181	5,58
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,3	0,10	32,40	130,00	293	11,91
2	2	Итого за день:			1462	52,97	55,01	191,34	1469,02		178,6
2	3	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	2,89	0,41	32,42	144,96	184	3,45
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	0,38	0,38	16,86	48,69		26,44
2	3	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	4,97	13,78	106,89	к/к	8,89
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,02	4,04	16,50	138,82	87	20,80
		Обед	мясное блюдо	ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ	100	16,64	16,78	14,87	278,43	40\8	71,73
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,71	6,84	55,80	319,86	209	5,07
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ЗДОРОВЬЕ"	200	0	0,00	26,02	104,00	65	5,57
2	3	Итого за день:			1505	49,66	35,42	276,46	1594,84		161,24

2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	3,84	0,50	28,99	135,71	41\3	1,69
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,36	0,00	11,52	48,16	32\10	2,54
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	4	Обед	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,2	6,01	9,21	98,11	16\1	10,55
		Обед	1-е блюдо	СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,84	5,65	21,19	171,37	137	19,49
		Обед	рыбное блюдо	СУФЛЕ "РЫБКА"	100	13,6	18,46	8,70	255,05	43	52,26
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	4,58	23,76	148,31	333	14,28
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,2	1,05	4,82	34,21	11\3	5,16
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,23	0,10	22,62	93,27	388	6,24
2	4	Итого за день:			1525	42,62	38,65	225,72	1426,38		151,18
2	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,99	1,57	28,98	153,75	184	2,58
		Завтрак	Холодные закуски	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	30	0,12	0,00	19,21	77,29		4,98
		Завтрак	Хлеб	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	2	0,75	12,75	67,50		3,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,25	8,35	38,70		1,64
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,10	58,00	430	1,34
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,02
2	5	Обед	Холодные закуски	СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		11,29
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ СМЕТАНЫ	205	1,38	4,01	9,97	81,96	76	6,25
		Обед	Гарнир	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	240	13,75	16,58	35,03	285,11	3\9	67,05
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4	0,40	28,10	134,30		5,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,6	0,50	16,70	77,40		3,27
		Обед	Напиток	НАПИТОК "ВИТАМИНКА"	200	0,05	0,05	35,09	141,24	65	9,32
2	5	Итого за день:			1380	32,26	24,67	220,54	1170,4		136,8
		Среднее значение за период:			1474	42,17	39,15	227,25	1422,47		162,64

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240749

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026