"Утверждаю"
Директор ООО " Школьное питание г.о. Жигулевск «
_____ С.А.Кустова

"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 3
_____

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов с пищевой аллергией на куриный белок 2-х разовое питание (ноябрь-декабрь 2026 г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	90	9,72	10,27	12,39	142,38
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	38,09	216,72
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**550**	**18,22**	**19,93**	**80,38**	**530,86**
	Обед					
45	Салат из б/к капусты с морковью (капуста белокачан.,морковь,сахар,масло растит.,соль йодир.,кислота лим.)	60	0,93	3,05	5,65	54,36
106	Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, консервы рыбные, йодир. соль)	215	5,75	6,35	16,05	167,03
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	205	14,58	15,09	37,49	364,75
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**720**	**24,32**	**25,14**	**100,54**	**768,09**
	Всего:	**1270**	**42,54**	**45,07**	**180,92**	**1298,95**
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом (крупа рисовая, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	160	11,54	15,13	35,01	290,70
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР/ПР	Батон нарезной / Сыр порциями	45/10	6,02	3,53	25,66	139,30
ПР	Десерт фруктовый(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	36,00
	Итого:	**530**	**18,12**	**19,09**	**80,69**	**510,00**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
108/109	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (картофель, морковь, лук репч.,свинина, пшен. мука, яйцо кур., раст.масло, йодир. Соль)	215	7,36	5,59	23,61	200,98
98.06/540	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом красным основным (грудка цыпленка, филе минтая, морковь, лук реч., хлеб пшен., раст.масло,,томатное пюре,мука пшен.)	90	8,66	13,45	14,43	236,79
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	5,60	22,06	152,24

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**756**	**23,84**	**25,35**	**99,85**	**764,23**
	Всего:	**1286**	**41,96**	**44,44**	**180,54**	**1 274,23**
	3 день					
	Завтрак					
32	Свекла вареная кусочками	60	0,90	0,06	5,28	25,20
251	Свинина тушеная с томатом и луком	90	11,98	12,53	21,20	151,45
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	227,18
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	180	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**515**	**19,09**	**19,62**	**83,53**	**560,73**
	Обед					
ПР	Икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне (св. картофель, горох лущеный, морковь, лук репч., раст. масло,свинина, йодир. Соль)	215	10,82	8,95	26,33	199,10
321	Бигус (капуста тушеная с мясными изделиями)	205	9,75	12,25	41,36	371,18
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**745**	**23,53**	**25,82**	**100,65**	**754,89**
	Всего:	**1260**	**42,62**	**45,44**	**184,18**	**1315,62**
	4 день					
	Завтрак					
305	Каша «Янтарная» с яблоками	175	10,73	11,22	35,78	256,36
ПР/ПР	Блинчики французские с фруктовым повидлом (мука пшен,сахар,мол.сыворотка,растит.масло,меланж, повидло,соль йодир.,лим.кислота,разрыхлитель)	110	7,90	7,81	29,60	199,94
377	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61
	Итого:	**500**	**18,73**	**0,00**	**80,38**	**516,91**
	Обед					
113/114	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне (лапша домашняя - мука пшенич., яйца кур., йодир. соль, морковь, лук репч., масло растит.,свинина, йод. Соль)	215	6,24	4,95	19,43	159,50
241	Мясо отварное свинина	50	8,40	15,64	13,35	202,00
305	Рис припущенный	150	5,70	4,86	38,89	214,10
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**710**	**23,30**	**25,87**	**100,43**	**706,21**
	Всего:	**1210**	**42,03**	**25,87**	**180,81**	**1 223,12**
	5 день					
	Завтрак					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
258	Мясо духовое (свинина,растит.масло,картофель,морковь,лук репчат,мука пшеничн.,соль йодиров.)	205	15,88	16,18	41,93	292,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**500**	**18,72**	**19,86**	**80,84**	**490,00**
	Обед					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
99	Суп овощной со сметаной (б/к капуста,картофель,лук репчат.,морковь,зел.горошек,растит.масло,сметана 15%,соль йодир.,лавр.лист)	225	5,9	8,58	14,1	174,67
295/540	Котлеты рубленые с соусом красным основным (свинина., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная))	90	8,57	5,46	12,45	151,80
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	5,88	4,85	39,42	233,94
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**775**	**24,24**	**25,41**	**100,53**	**768,36**
	Всего:	**1275**	**42,96**	**45,27**	**181,37**	**1258,36**
	6 день					
	Завтрак					
260	Гуляш из свинины(мякоть свинины,лук репчатый,том.паста,масло растит.,мука в/с,соль йодир.,лавр.лист)	95	11,92	12,79	33,53	197,33
302/136	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая,соль йодированная,масло растит.)	160	3,61	6,61	21,40	227,18
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**505**	**18,23**	**19,85**	**80,63**	**542,27**
	Обед					
49	Салат «Витаминный»	60	0,95	3,66	5,74	70,40
96	Рассольник «Ленинградский» вегетарианский, со сметаной	225	4,60	6,46	28,10	190,30
285	Паста (макаронные изделия) с мясным соусом (свинина,макаронные изделия,лук репчатый,томатн.паста)	220	15,96	14,77	38,02	356,97
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**755**	**24,53**	**25,31**	**100,83**	**751,62**
	Всего:	**1260**	**42,76**	**45,16**	**181,31**	**1293,89**
	7 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом(крупа рисовая,крупа пшено, молоко 2,5 %, слив. масло 72%, сахар, йодир. соль.)	175	4,50	10,98	26,43	223,14
ПР/ПР	Сырники творожные со сгущенным молоком (творог, яйцо, сахар, масло растительное.,молоко сгущеное)	65	10,49	8,02	17,91	143,16
377	Чай с апельсином с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	200/15	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Батон нарезной (мука пшеничная, дрожжи, раст. масло, сахар, йодир. соль)	45	3,80	0,72	25,66	130,62
	Итого:	**500**	**18,95**	**19,75**	**80,22**	**540,92**
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,04	3,00	3,24	40,17
184/190	Борщ вегетарианский с пампушками, со сметаной	245	4,73	7,36	20,49	179,30
284/331	Запеканка картофельная	240	15,88	14,18	35,48	354,06
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**780**	**23,71**	**25,19**	**100,56**	**755,48**
	Всего:	**1280**	**42,66**	**44,94**	**180,78**	**1296,40**
	8 день					
	Завтрак					
67	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,87	6,10	5,59	74,00
298/331	Мясные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом (мясо цыплят,сметана 15%,томат пюре,сыр,соль йод.,масло раст.,хлеб пшеничный)	90	9,18	8,13	5,33	136,07
309	Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)	150	5,80	5,01	34,15	216,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**535**	**18,65**	**19,92**	**80,74**	**583,76**
	Обед					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
110/392	Суп картофельный с пельменями(картофель, морковь, лук репч., крупа, раст. масло, пельмени)	200	8,78	8,10	36,44	211,60
265	Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)	40/170	11,85	16,72	24,53	344,21
388	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)	210	0,00	0,00	19,96	79,80
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**710**	**23,97**	**25,27**	**100,70**	**729,96**
	Всего:	**1245**	**42,62**	**45,19**	**181,44**	**1 313,72**
	9 день					
	Завтрак					
295/540	Котлеты рубленые из цыплят с соусом красным основным (грудка кур., пшен.хлеб, пшен. сухари, раст.масло, йодир.соль,томат.пюре,мука пшеничная)	90	9,57	9,46	12,95	151,8
171	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,85	10,08	41,55	280,72
377	Чай с лимоном с сахаром (чай черный,сахар,лимон св.)	215	0,16	0,03	10,22	44,00
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**520**	**18,18**	**19,99**	**80,41**	**553,62**
	Обед					
88	Щи на мясном бульоне из мяса цыплят,со сметаной	220	6,83	11,73	7,81	184
243/540	Мясные изделия с соусом красным основным(мяс.изделия, лук репчаты,морковь,соль,томатное пюре,мало растительное, мука пшеничная")	95	6,97	4,68	22,99	149,00
200	Пюре из бобовых (гороха) и картофеля	150	7,45	8,48	40,76	290,00
376	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200/15	0,10	0,03	10,01	40,66
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**720**	**24,21**	**25,31**	**100,32**	**753,61**
	Всего:	**1240**	**42,39**	**45,30**	**180,73**	**1 307,23**
	10 день					
	Завтрак					
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	4,40
279/540	Тефтели мясные с соусом красным основным	90	11,57	13,06	25,45	229,00
312	Картофельное пюре (картофель,молоко 2,5%,слив.масло 72%,йодир.соль)	150	4,28	5,60	22,46	152,24
377	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,61

ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	20/15	2,60	0,42	15,69	77,10
	Итого:	**550**	**19,03**	**19,17**	**79,62**	**523,35**
	Обед					
104/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	220	5,66	5,59	19,03	169,00
251	Свинина тушеная с томатом и луком	95	11,98	12,53	21,20	225,00
302	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая,соль йодированная,масло сливочное)	150	3,61	6,61	21,40	179,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,26	19,98	79,87
ПР	Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)	25/15	2,86	0,39	18,75	89,95
	Итого:	**705**	**24,31**	**25,38**	**100,36**	**742,82**
	Всего:	**1255**	**43,34**	**44,55**	**179,98**	**1 189,00**
	Всего за 10 дней:	**12665**	**427,41**	**447,79**	**1809,96**	**12422,98**
	В среднем за 1 день	**1266**	**42,740**	**44,780**	**180,990**	**1242,290**