

Согласовано



Утверждаю



**Примерное двухнедельное безмолочное (безлактозное) меню
для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных
организациях
(всесезонное, завтрак + обед)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 7-11 лет безмолочное

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 200 | 4,5 | 6,4 | 26,8 | 178,4 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Фрукты | 130 | 0,5 | 0,5 | 15,1 | 63,3 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| Итого за "Завтрак" | | 690 | 14,0 | 14,9 | 83,0 | 504,5 |
| Обед | | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 12,0 | 101,5 |
| 9/2 | Рассольник | 200 | 1,4 | 3,7 | 10,6 | 79,4 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за "Обед" | | 810 | 25,2 | 29,4 | 99,5 | 752,3 |
| Итого за день | | | 39,2 | 44,3 | 182,5 | 1256,8 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,6 | 4,8 | 2,6 | 54,0 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 34/10 | Напиток из цикория | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 38,0 |
| - | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |
| Итого за "Завтрак" | | 560 | 15,9 | 19,3 | 68,2 | 502,4 |
| Обед | | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 0,7 | 4,8 | 2,2 | 54,1 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70,0 |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 100 | 11,6 | 12,8 | 9,4 | 195,4 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,6 | 2,7 | 23,0 | 129,8 |
| 28/3 | Икра из кабачков | 50 | 2,6 | 0,2 | 33,8 | 126,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,3 | 16,5 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| Итого за "Обед" | | 935 | 25,0 | 25,4 | 138,8 | 862,9 |
| Итого за день | | | 40,9 | 44,7 | 207,0 | 1365,3 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 17/4 | Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями | 200 | 2,5 | 4,9 | 23,1 | 144,0 |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,2 | 16,5 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 14,6 | 48,3 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| Итого за "Завтрак" | | 710 | 8,5 | 12,1 | 91,8 | 482,5 |
| Обед | | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 35/2 | Уха с перловой крупой (безлактозное меню) | 200 | 7,9 | 4,5 | 13,0 | 122,8 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 17,7 | 18,8 | 21,3 | 323,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| Итого за "Обед" | | 740 | 31,6 | 28,6 | 101,6 | 770,6 |
| Итого за день | | | 40,1 | 40,7 | 193,4 | 1253,1 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,1 | 4,0 | 31,3 | 171,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 100 | 1,3 | 6,1 | 12,8 | 107,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Фрукты | 150 | 0,4 | 0,4 | 12,2 | 51,1 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 39,6 |
| Итого за "Завтрак" | | 745 | 14,3 | 15,7 | 89,0 | 538,7 |
| Обед | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,5 | 100,0 |
| 51/1 | Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| 22/2 | Суп – лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 12,1 | 79,6 |
| - | Колбаски из мяса говядины | 80 | 21,3 | 15,4 | 3,5 | 237,7 |
| 13/3 | Капуста тушенная с фасолью | 150 | 3,2 | 3,5 | 11,7 | 83,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,9 | 0,3 | 21,2 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,4 | 48,4 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |
| Итого за "Обед" | | 830 | 36,5 | 25,3 | 94,6 | 735,8 |
| Итого за день | | | 50,8 | 41,0 | 183,6 | 1274,5 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|

5 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|---------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 100 | 17,0 | 5,9 | 8,0 | 153,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| | Маслом подсолнечное | 10 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 4,0 |
| 27/3 | Кабачки тушеные | 50 | 0,4 | 3,0 | 2,9 | 38,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |

Итого за "Завтрак"

570 24,3 13,1 66,9 479,1

Обед

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 4,4 | 18,3 | 121,0 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 90 | 17,9 | 13,1 | 0,3 | 190,1 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 180 | 11,0 | 3,3 | 33,7 | 196,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,2 | 16,5 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 10/12 | Сдоба обыкновенная с куркумой | 50 | 4,2 | 3,2 | 28,9 | 160,2 |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0,9 | 0,1 | 23,3 | 88,3 |

Итого за "Обед"

835 40,8 24,6 131,2 882,4

Итого за день

65,1 37,7 198,1 1361,5

6 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|------|-------|
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,6 | 4,7 | 30,2 | 179,2 |
| 50/3 | Биточки (котлеты) картофельные запеченные | 150 | 4,4 | 5,0 | 30,2 | 181,6 |
| | Масло подсолнечное | 10 | 0,0 | 7,3 | 0,0 | 65,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,9 | 0,3 | 21,2 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |

Итого за "Завтрак"

625 13,3 17,5 99,7 604,0

Обед

| | | | | | | |
|------|--|-----|------|------|------|-------|
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 6,4 | 69,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 1,9 | 7,3 | 49,1 |
| - | Мясо говядины отварное | 90 | 24,2 | 17,3 | 0,8 | 255,3 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |

Итого за "Обед"

770 35,0 28,8 98,2 773,7

Итого за день

48,3 46,3 197,9 1377,7

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
|------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------|

7 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|------------|------------|--------------|--------------|
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,1 | 4,0 | 31,3 | 171,8 |
| | Сухофрукты порционно | 15 | 0,3 | 0,1 | 7,7 | 30,6 |
| 17/1 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,8 | 4,8 | 9,4 | 80,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,9 | 0,3 | 21,2 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 37,2 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за "Завтрак" | | 680 | 9,9 | 9,9 | 101,6 | 517,6 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 80 | 2,8 | 6,3 | 5,5 | 86,1 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,0 | 18,9 | 101,9 |
| 1/7 | Рыба отварная | 100 | 21,8 | 5,8 | 0,0 | 139,1 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 100 | 1,7 | 2,7 | 14,2 | 87,5 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 70 | 1,6 | 1,3 | 8,1 | 47,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 15/12 | Булочка с маком | 60 | 5,1 | 0,9 | 33,8 | 163,1 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за "Обед" | | 860 | 39,8 | 19,6 | 123,5 | 817,2 |
| Итого за день | | | 49,7 | 29,5 | 225,1 | 1334,8 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 200 | 4,5 | 6,4 | 26,8 | 178,4 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,9 | 0,3 | 21,2 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,4 | 48,4 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за "Завтрак" | | 690 | 14,6 | 15,0 | 91,1 | 539,1 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 3/10 | Компот из яблок и черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,1 | 100,3 |
| 30/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом | 50 | 3,2 | 1,9 | 25,6 | 128,8 |
| Итого за "Обед" | | 930 | 24,0 | 25,3 | 136,4 | 829,4 |

Итого за день **38,6** **40,3** **227,5** **1368,5**

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюды) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
|------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|

9 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|------|-------|
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,6 | 4,7 | 30,2 | 179,2 |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,7 | 6,0 | 3,2 | 67,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 10,4 | 48,4 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |

Итого за "Завтрак"

665 10,0 11,7 84,0 471,2

Обед

| | | | | | | |
|-------|--|-----|------|------|------|-------|
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 |
| 9/2 | Рассольник | 200 | 1,4 | 3,7 | 10,6 | 79,4 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,2 | 16,4 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |

Итого за "Обед"

785 22,6 24,8 104,5 718,9

Итого за день

32,6 36,5 188,5 1190,1

10 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--|-----|-----|-----|------|-------|
| 4/4 | Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями | 200 | 1,6 | 4,6 | 18,7 | 120,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 37/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) | 60 | 3,5 | 3,0 | 37,4 | 186,2 |

Итого за "Завтрак"

540 12,3 19,7 75,5 522,2

Обед

| | | | | | | |
|------|--|-----|------|------|------|-------|
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 100 | 4,8 | 7,8 | 11,9 | 136,4 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70,0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 90 | 12,9 | 10,7 | 5,7 | 171,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 2,9 | 0,3 | 21,2 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,6 | 77,4 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |

Итого за "Обед"

925 28,5 27,4 116,3 802,3

Итого за день

40,8 47,1 191,8 1324,5

