

Согласовано



"16" марта 2022

Утверждаю



"16" марта 2022

**Примерное двухнедельное безмолочное (безлактозное) меню
для детей 12 лет и старше, 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 12 лет и старше безмолочное

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

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

Итого за "Завтрак"

750 17,1 16,8 113,9 654,0

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за "Обед"

910 27,4 31,2 115,8 841,0

Итого за день

44,5 48,0 229,7 1495,0

2 день

Завтрак

28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	67,6	253,5
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,0	11,6	11,5	192,6
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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"

630 23,4 16,8 144,1 774,7

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
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	180	6,4	4,8	41,4	233,7
	Соус томатный	30	0,4	1,1	2,4	21,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за "Обед"

1060 27,0 30,6 136,2 908,2

Итого за день

50,4 47,4 280,3 1682,9

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	250	3,1	6,1	28,9	180,1
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	120	1,7	7,4	12,4	121,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

Итого за "Завтрак"

770 10,6 14,7 101,0 567,4

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с перловой крупой (безлактозное меню)	250	9,9	5,6	16,3	153,5
3/9	Рагу из мяса кур	250	22,1	23,5	26,7	404,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

Итого за "Обед"

880 39,6 35,8 123,3 951,1

Итого за день

50,2 50,5 224,3 1518,5

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,1	5,1	39,1	214,8
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	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

Итого за "Завтрак"

795 17,2 16,9 108,0 635,6

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
22/2	Суп – лапша на курином бульоне	250	2,3	3,4	15,1	99,5
-	Колбаски из мяса говядины	100	26,6	19,3	4,4	297,2
13/3	Капуста тушенная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3

Итого за "Обед"

1010 40,1 34,1 115,8 910,1

Итого за день

57,3 51,1 223,8 1545,7

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	180	3,5	4,0	28,6	162,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за "Завтрак"		565	25,8	14,9	82,5	563,2

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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"		960	45,4	33,3	154,1	1075,4

Итого за день

71,2 48,2 236,6 1638,6

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,0	3,3	20,1	121,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за "Завтрак"		645	14,9	16,2	114,8	657,5

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	250	1,7	2,4	9,1	61,3
-	Мясо говядины отварное	100	26,9	19,2	0,9	283,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	5,3	44,6	240,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за "Обед"		930	42,0	42,4	126,9	1034,1

Итого за день

56,9 58,6 241,7 1691,6

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

7 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	50	8,4	3,7	3,2	79,3
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за "Завтрак"		780	19,8	15,2	108,0	632,2

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
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	80	1,9	1,5	9,3	53,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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"		975	43,3	26,5	144,3	974,6

Итого за день

63,1 41,7 252,3 1606,8

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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"		750	17,0	16,8	113,9	654,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,4	164,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	193,7
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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	50	3,2	1,9	25,6	128,8

	теста с изюмом					
Итого за "Обед"		910	27,3	28,2	148,5	928,9
Итого за день			44,3	45,0	262,4	1582,9

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

9 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	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"		730	12,3	13,0	98,3	548,0

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
	Соус томатный	50	0,6	1,8	4,0	35,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за "Обед"		960	26,5	29,6	131,2	882,6
Итого за день			38,8	42,6	229,5	1430,6

10 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	2,0	5,8	23,3	151,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
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
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за "Завтрак"		640	16,4	20,6	100,2	642,2

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за "Обед"	1030	30,7	30,2	123,1	862,5
Итого за день		47,1	50,8	223,3	1504,7