

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

Писклова И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное специализированное меню

(безлактозное меню)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
3,26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97
68,05	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200	2,9	5,3	29,4	181,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			9,9	7,4	97,9	543,9

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
17,06	Рйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
133,1	Картофель запеченный	180	3,5	5,1	27,4	173,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
304	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			12,8	10,3	71,7	435,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
11,25	Холодное блюдо	60	0,9	10,1	4,6	113,4
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
932,01	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	150	3	7,4	23,9	175,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			22,5	19	67,6	525,3

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
922.03	Тесты из свинины (безмолочное блюдо)	90	9,7	23,6	11,2	298,9
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная поджарка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
788.04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299.36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			19	29,2	85,1	682,7

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
540.02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
68.04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	26,6	161,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351.07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			20,4	6,1	72,5	421,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
3,26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97
257,38	Каша пшенная вязкая	150	4,1	5,3	23,5	161,1
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			11,2	7,5	92,2	525,3

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
854,9	Каша "Царская" с филе индейки/Овощная подгариновка	235/20	17,7	20,8	48,1	453,6
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			21,9	21,5	87,1	630,8

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
359,02	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	150	3,9	9,1	17,3	169
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			21,3	10,6	55,9	443,8

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)							
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		62,8
863,01	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,4	6,6	19,3		184,5
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9		53,2
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1		75,6
299,34	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,4	15,1		74,4
Итого за день			11,8	12,2	65,7		450,5

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)							
20,14	Холодное блюдо	60	0,9	5,1	7,4		77,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3		61,6
862,01	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	200		6,2	39,1		203,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2		67,9
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1		124
Итого за день			19,8	12,9	89,1		534,5