

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги

И.А. Тараева /

2025 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей обучающихся в общеобразовательных учреждениях

безлактозная диета

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт

(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №2 безлактозное

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшенная безмолочная	280	6,05	0,00	1,63	1,85	40,71	200,11	15,72	40,57	113,97	1,35	0,00	1,68	0,17	0,17	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукты		0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,60	14,40	17,60	3,52	0,00	8,00	0,32	0,05	16,00
Итого за 'Завтрак'			10,74	0,00	2,68	2,90	97,25	450,14	41,61	54,97	131,57	4,90	0,00	9,68	0,49	0,22	16,00
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты без сметаны	260	1,91	0,00	3,13	2,78	9,64	71,23	39,16	19,51	38,50	0,65	0,00	314,73	1,31	0,04	14,09
7/8	Бефстроганов из филе курицы	100	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,22	8,18	51,37	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	16,64	9,71	53,62	0,99	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			32,12	1,46	14,54	4,14	98,71	650,14	118,28	37,40	143,49	1,84	37,50	370,73	2,52	0,14	14,44
Итого за день			42,86	1,46	17,22	7,04	195,96	1100,28	159,89	92,37	275,06	6,74	37,50	380,41	3,01	0,36	30,44

2 день
Завтрак

19/4	Каша без молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	280	3,21	0,00	0,63	0,72	30,54	137,19	4,37	35,93	67,33	1,10	0,00	0,31	0,21	0,06	0,00
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,13	6,13	10,35	100,96	16,94	16,74	41,78	0,71	0,00	3,11	2,75	0,06	4,75
6/10	Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			7,57	0,00	7,01	7,11	76,60	387,10	49,73	70,94	134,51	2,39	0,00	120,02	4,06	0,13	5,07

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
2/2	Борщ без сметаны	260	2,09	0,00	4,78	5,39	13,06	99,23	36,00	21,50	45,99	0,94	0,00	210,65	2,44	0,04	11,23
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27	25,75	38,78	182,81	1,90	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,20	17,96	24,44	0,58	0,00	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			28,52	16,58	27,55	14,19	113,23	797,55	124,03	97,54	291,23	4,66	35,42	689,63	8,13	0,14	14,68
Итого за день			36,09	16,58	34,56	21,30	189,83	1184,65	173,76	168,48	425,74	7,05	35,42	809,65	12,19	0,27	19,75

3 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая без молочная	280	3,42	0,04	4,46	0,48	41,42	218,96	5,29	23,41	70,31	0,51	22,40	25,20	0,25	0,03	0,00
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1,00	0,06	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			6,52	0,04	4,78	0,80	72,56	358,99	7,47	23,97	71,31	0,57	22,40	25,30	0,26	0,03	0,78

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
2/7	Рыба отварная под маринадом минтай	100	8,77	7,95	7,02	6,57	6,60	121,17	29,88	28,83	109,28	0,72	3,61	972,22	3,57	0,06	2,27
4/3	Картофельное пюре (без молока)	200	3,42	0,00	5,43	5,43	28,44	174,90	17,86	37,36	94,39	1,47	0,00	5,40	2,38	0,15	7,20
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мандарин	100	0,75	0,00	0,18	0,20	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Итого за 'Обед'			23,84	7,95	18,69	18,08	114,21	709,60	122,53	119,28	319,04	6,88	3,61	1239,90	8,76	0,50	33,92
Итого за день			30,36	7,99	23,47	18,88	186,77	1068,59	130,00	143,25	390,35	7,45	26,01	1265,20	9,02	0,53	34,70

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная	280	5,26	0,00	0,64	0,73	42,29	189,83	41,84	24,49	167,57	0,91	0,00	0,00	0,84	0,11	0,00
-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,70	0,35	0,00	6,00	0,06	0,02	5,88
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00
-	Фрукты	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,60	14,40	17,60	3,52	0,00	8,00	0,32	0,05	21,88
Итого за 'Завтрак'			8,43	0,00	1,56	1,65	86,82	382,06	81,25	47,12	209,87	4,81	0,00	14,00	1,22	0,18	21,88

Обед

11/2	Рассольник с крупой без сметаны	260	2,43	0,00	4,95	5,63	19,35	128,96	21,41	26,47	72,99	0,99	0,00	315,12	2,53	0,09	7,49
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,95	19,94	46,09	196,42	2,45	0	24,01	3,59	0,45	10,83
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,32
Итого за 'Обед'			21,61	12,91	38,67	13,77	88,76	782,96	57,61	81,56	280,41	5,67	0,00	344,13	6,32	0,57	28,32
Итого за день			30,04	12,91	40,23	15,42	175,58	1165,02	138,86	128,68	490,28	10,48	0,00	358,13	7,54	0,75	50,20

5 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая безмолочная	280	8,53	0,05	7,19	2,22	44,50	265,50	17,44	130,49	192,56	4,49	28,00	32,87	0,62	0,25	0,00
15/12	Булочка с маком	75	6,34	0,00	1,16	1,28	42,25	203,80	19,03	10,65	48,62	0,70	0,00	0,00	1,03	0,07	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	10,00	0,40	0,06	20,00
Итого за 'Завтрак'			17,88	0,05	9,40	4,55	138,70	691,51	70,79	159,70	264,18	9,66	28,00	42,97	2,06	0,38	20,78

Обед

6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	250	1,71	0,00	2,35	2,68	9,11	61,32	35,40	18,85	37,34	0,64	0,00	302,63	1,25	0,04	13,55
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			27,58	13,52	19,15	5,54	98,79	677,37	89,48	44,22	216,63	2,83	57,44	383,91	3,57	0,18	13,88
Итого за день			45,46	13,57	28,55	10,09	237,49	1368,88	160,27	203,92	480,81	12,49	85,44	426,88	5,63	0,56	34,66

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая без молочная	280	3,42	0,04	4,46	0,48	41,42	218,96	5,29	23,41	70,31	0,51	22,40	25,20	0,25	0,03	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			5,47	0,04	4,68	0,70	64,54	320,76	5,55	23,41	70,31	0,54	22,40	25,20	0,25	0,03	0,00

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
32/3	Рагу из овощей	240	4,00	0,00	6,36	6,36	27,75	176,64	58,81	54,84	108,74	1,69	0,00	1515,78	3,17	0,14	16,98
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			14,07	0,00	12,26	12,26	88,68	509,07	90,46	91,16	196,72	3,80	0,00	1768,06	5,60	0,37	22,63
Итого за день			19,54	0,04	16,94	12,96	153,22	829,84	96,01	114,57	267,03	4,34	22,40	1793,26	5,85	0,40	22,63

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная без молочная	280	3,10	0,00	0,28	0,32	26,00	117,83	7,38	5,11	23,99	0,30	0,00	0,00	0,48	0,03	0,00
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,03	10,00
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,68	0,06	10,00
Итого за 'Завтрак'			5,56	0,00	0,90	0,94	61,61	271,68	23,67	14,11	34,99	2,53	0,00	5,00	0,68	0,06	10,00

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
6/2	Щи из свежей капусты без сметаны	260	1,91	0,00	3,13	2,78	9,64	71,23	39,16	19,51	38,50	0,65	0,00	314,73	1,31	0,04	14,09
18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,46	9,52	113,07	24,79	11,66	79,43	0,40	14,50	24,46	0,87	0,03	0,12
4/3	Картофельное пюре (без молока)	180	3,08	0,00	4,89	4,89	25,60	157,41	16,07	33,62	84,95	1,32	0,00	4,86	2,14	0,14	6,48
-	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,18	0,02	3,60
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			19,39	6,93	19,31	15,49	100,45	643,75	126,70	91,29	253,47	6,13	14,50	346,03	7,24	0,24	26,23
Итого за день			24,95	6,93	20,21	16,43	162,06	915,42	150,37	105,40	288,46	8,66	14,50	351,03	7,92	0,30	36,23

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая без молочная	280	4,16	0,00	1,96	2,23	25,68	134,28	18,20	40,50	103,06	1,15	0,00	0,00	0,58	0,12	0,00
-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,70	0,35	0,00	6,00	0,06	0,02	5,88
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок 0,2л	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			6,69	0,00	2,24	2,51	51,75	248,81	32,01	48,73	127,76	1,53	0,00	6,00	0,64	0,14	5,88

Обед

13/2	Суп картофельный	250	1,43	0,00	2,78	3,16	11,88	76,47	12,90	18,06	42,44	0,64	0,00	290,26	1,41	0,06	5,48
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
43	Рис отварной	180	6,40	0,03	5,83	0,84	58,60	313,37	10,43	36,77	111,39	0,77	21,24	39,18	0,40	0,05	0,00
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукты	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,60	14,40	17,60	3,52	0,00	8,00	0,32	0,05	16,00
Итого за 'Обед'			24,89	10,94	42,30	5,14	131,40	999,76	62,67	90,33	310,20	6,45	38,24	359,94	2,61	0,46	21,93
Итого за день			31,58	10,94	44,54	7,65	183,15	1248,57	94,68	139,06	437,96	7,98	38,24	365,94	3,25	0,60	27,81

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая без молочная	280	3,42	0,04	4,46	0,48	41,42	218,96	5,29	23,41	70,31	0,51	22,40	25,20	0,25	0,03	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			5,98	0,04	5,18	1,20	79,93	384,97	25,58	34,66	84,06	3,29	22,40	31,45	0,50	0,07	12,50

Обед

10/2	Рассольник домашний без сметаны	250	2,12	0,00	4,72	5,36	15,51	110,56	24,81	24,24	56,62	0,91	0,00	203,60	2,37	0,08	10,50
-	Кура отварная порц.	100	23,61	25,12	22,34	0,00	0,00	295,54	19,43	21,61	198,10	1,92	57,96	99,36	0,69	0,07	0,99
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,23	15,05	121,50	178,66	4,17	18,00	21,53	0,56	0,23	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			38,55	25,16	32,76	7,87	105,93	853,51	87,49	185,31	457,82	7,58	75,96	429,43	4,61	0,40	11,78
Итого за день			44,53	25,20	37,94	9,07	185,86	1238,49	113,07	219,97	541,88	10,87	98,36	460,88	5,11	0,47	24,28

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти безмолочная (рис, пшено) с маслом сливочным	300	3,32	0,06	5,46	0,77	33,08	193,45	9,72	21,85	65,26	0,63	18,00	34,25	0,21	0,06	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,00	0,36	0,36	25,80	123,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,60	14,40	17,60	3,52	0,00	8,00	0,32	0,05	16,00
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за 'Завтрак'

7,68 0,06 6,48 1,79 87,38 432,48 35,61 36,25 82,86 4,18 18,00 42,25 0,53 0,11 16,00

Обед

2/2	Борщ без сметаны	260	2,09	0,00	4,78	5,39	13,06	99,23	36,00	21,50	45,99	0,94	0,00	210,65	2,44	0,04	11,23
-	Кура отварная порц.	100	23,61	25,12	22,34	0,00	0,00	295,54	19,43	21,61	198,10	1,92	57,96	99,36	0,69	0,07	0,99
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за 'Обед'

36,82 25,16 31,50 6,68 96,52 812,16 69,76 52,67 297,19 3,86 69,96 332,51 4,20 0,19 12,22

Итого за день

44,50 25,22 37,98 8,47 183,90 1244,64 105,37 88,92 380,05 8,04 87,96 374,76 4,73 0,30 28,22