

СОГЛАСОВАНО

Директор

Асанова И.Н. ТБОУ СОШ №45
30 августа 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

28.08.2026 г.



Циклическое двухнедельное диетическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет (гипоаллергенная индивидуальная диета)

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	5,07	11,60	34,93	268,53
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	440			14,47	17,90	56,13	497,53
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой	200/10	2024	103	7,71	4,87	16,44	151,80
Паста Болоньезе "По-школьному"	240	2022	404	12,30	20,60	53,30	449,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	800			27,06	27,70	122,66	857,10
Всего за день:				41,53	45,60	178,79	1354,63

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая на воде	200	2024	197	11,88	9,00	16,63	193,75
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	425			13,88	9,90	39,53	299,00
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	90	2024	286	7,45	11,60	18,70	217,27
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			28,12	27,47	124,27	837,59
Всего за день:				42,00	37,37	163,80	1136,59

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день (среда)							
Завтрак							
Чизкейк запечённый "По-школьному" (без сгущённого молока)	200	2024	243н	11,33	17,07	66,80	453,33
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	425			13,43	17,77	86,90	548,58
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем и отварной курой	200/10	2024	80	7,28	6,87	14,00	151,70
Запеканка из печени с рисом (без соуса)	90	2024	316	10,40	6,00	7,50	175,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	830			28,11	27,30	110,64	816,50
Всего за день:				41,54	45,07	197,54	1365,08

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день (четверг)							
Завтрак							
Капша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	200	2024	203	9,75	13,25	46,45	301,25
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	425			11,75	14,15	69,35	406,50
Обед							
Салат "Мозайка"	60	2022	28	0,95	3,00	0,60	78,00
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Тефтели рыбные (без соуса)	90	2024	262	11,90	11,55	19,44	188,14
Пюре картофельное на воде	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	830			27,82	29,12	113,86	824,84
Всего за день:				39,57	43,27	183,21	1231,34

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день (пятница)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	390			16,80	11,20	49,40	351,25
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой и курицей	200/10	2024	96	4,50	9,85	20,65	187,70
Пазлья с курицей (без болгарского перца)	240	ТТК (осн. ТК №330,2024)	330/1	15,40	12,90	48,20	362,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	810			27,34	28,38	122,77	844,60
Всего за день:				44,14	39,58	172,17	1195,85

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая с курагой и изюмом на воде	160	2024	196	3,13	8,50	61,00	266,25
Бутерброд с сыром	40	2024	2	9,30	6,10	11,20	189,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	400			12,53	14,80	82,20	495,25
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	60	2024	29	2,95	7,00	3,60	100,00
Бульон куриный с вермишелью (без яйца)	200	2024	110	10,80	4,10	24,10	229,20
Гуляш	90	2024	279	2,80	5,70	9,70	79,30
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	790			26,02	28,17	121,92	848,20
Всего за день:				38,55	42,97	204,12	1343,45

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая на воде	200	2024	197	11,88	9,00	16,63	193,75
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	425			13,88	9,90	39,53	299,00
Обед							
Огурец солёный порционно	60	2024	385	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей	200/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Тефтели мясные (без соуса)	90	2024	299	10,70	10,80	9,50	172,00
Пюре картофельное на воде	150	2024	360	2,10	5,60	30,00	154,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	840			22,92	23,60	107,12	664,90
Всего за день:				36,80	33,50	146,65	963,90

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день (среда)							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	14,70	10,50	29,30	256,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	390			16,80	11,20	49,40	351,25
Обед							
Винегрет овощной	60	2024	52	1,40	3,40	1,60	51,60
Суп из овощей с курой	200/10	2024	100	1,30	4,00	19,30	122,00
Голубцы ленивые (без сметаны)	240	2024	320	19,40	22,10	42,00	446,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	810			27,27	28,27	113,02	869,30
Всего за день:				44,07	39,47	162,42	1220,55

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день (четверг)							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" (без сгущённого молока)	200	2024	239	12,00	19,60	57,33	465,33
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	425			14,00	20,50	80,23	570,58
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	8,00	7,80	24,30	195,50
Птица отварная	90	2024	331/1	4,40	8,70	7,80	158,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Итого за прием пищи:	800			27,80	28,63	122,57	859,80
Всего за день:				41,80	49,13	202,80	1430,38

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день (пятница)							
Завтрак							
Каша вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	5,07	11,60	34,93	268,53
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	425			7,07	12,50	57,83	373,78
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему" со свининой	240	2008	258	14,10	16,28	41,00	398,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Итого за прием пищи:	800			26,90	25,25	112,44	811,92
Всего за день:				33,97	37,75	170,27	1185,70