

Согласовано:

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



И.И. Аверина/

2024 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



И.П. Ефремова

2024 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет и старше,  
с диагнозом " Лактазная недостаточность"  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
(всесезонное) на 2024-2025 учебный год  
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый (без молока) с гренками	270	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	183,4	10,6	9,4	31,6
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная подгарнировка (помидор св.)	210	231,3	6,6	11,4	39,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
432\2016	Булочка Фруктовая	50	119,51	2,1	1,8	12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>890</b>	<b>945,31</b>	<b>31,27</b>	<b>30,95</b>	<b>132,2</b>

**ПОЛДНИК**

458/2016	Турбинка песочная	100	182,6	9,3	10,7	21
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>353,4</b>	<b>9,67</b>	<b>10,82</b>	<b>48</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>1298,71</b>	<b>40,94</b>	<b>41,77</b>	<b>180,2</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
260\2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая\овощная подганировка (огурец сол.)	210	271,1	10,5	8,16	28
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>800</b>	<b>880,1</b>	<b>28,21</b>	<b>27,9</b>	<b>119,4</b>

**ПОЛДНИК**

687/1996	Пирожок печеный с мясом,рисом	75	154,3	9,03	9	27
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>355</b>	<b>361,8</b>	<b>10,72</b>	<b>11,4</b>	<b>51,87</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1155</b>	<b>1241,9</b>	<b>38,93</b>	<b>39,3</b>	<b>171,27</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
7\2003	Салат Здоровье (капуста св.,огурец св., масло растит.)	100	98	1,2	3	9
132/2004	Рассольник Ленинградский без сметаны	250	253,7	2,6	6,37	34,1
277/2016	Тефтели рыбные с/с	100	208,2	13,41	16,1	18,1
520/2004	Пюре картофельное на воде	180	197	7,4	6,3	26,2
349/2007	Компот из сухофруктов	200	85	0,4	0	11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>890</b>	<b>958,9</b>	<b>28,91</b>	<b>32,37</b>	<b>122,5</b>

**ПОЛДНИК**

тгк312	Плюшка "Улыбка"	100	158,7	6,3	7	22
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>450</b>	<b>297,9</b>	<b>7,32</b>	<b>7,77</b>	<b>57,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1340</b>	<b>1256,8</b>	<b>36,23</b>	<b>40,14</b>	<b>180,1</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты без сметаны	250	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>790</b>	<b>887,5</b>	<b>30,71</b>	<b>31,37</b>	<b>115,32</b>

**ПОЛДНИК**

236/2004	Котлеты морковные	200	238,6	9,8	13,6	26,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>520</b>	<b>509,1</b>	<b>16,59</b>	<b>20,6</b>	<b>51,67</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>1396,6</b>	<b>47,3</b>	<b>51,97</b>	<b>166,99</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	9,2	12,7	10
520/2004	Пюре картофельное на воде	180	197	7,4	6,3	26,2
гтк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>790</b>	<b>871,88</b>	<b>23,75</b>	<b>28,75</b>	<b>97,06</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Коржик молочный	100	176	11,2	10,9	25
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>450</b>	<b>315,2</b>	<b>12,22</b>	<b>11,67</b>	<b>60,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1240</b>	<b>1187,08</b>	<b>35,97</b>	<b>40,42</b>	<b>157,66</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	255	268,7	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
452\2016	Булочка Домашняя	50	87	3,6	5,2	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>875</b>	<b>972,9</b>	<b>33,75</b>	<b>33,2</b>	<b>128,98</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Булочка Веснушка	100	189,65	10,3	10,6	31
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>380</b>	<b>405,85</b>	<b>12,11</b>	<b>13,12</b>	<b>53</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1255</b>	<b>1378,75</b>	<b>45,86</b>	<b>46,32</b>	<b>181,98</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	80,58	0,92	4,3	12
88/2007	Щи из свежей капусты без сметаны	250	247,5	2,81	7,6	12,92
тк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	12,3	24,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
тк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>900</b>	<b>972,66</b>	<b>28,85</b>	<b>36,39</b>	<b>133</b>

**ПОЛДНИК**

456/2016	Коржик молочный	100	176	11,2	10,9	25
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>338,1</b>	<b>11,45</b>	<b>10,9</b>	<b>54,87</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>1310,76</b>	<b>40,3</b>	<b>47,29</b>	<b>187,87</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский без сметаны	250	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подганировка (помидор)	270	415	22,5	24	44,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>810</b>	<b>906,7</b>	<b>31,4</b>	<b>31,27</b>	<b>133,35</b>

**ПОЛДНИК**

жюж	Ватрушка с сыром	100	282,6	9,25	9,53	20,8
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>450</b>	<b>421,8</b>	<b>10,27</b>	<b>10,3</b>	<b>56,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1260</b>	<b>1328,5</b>	<b>41,67</b>	<b>41,57</b>	<b>189,75</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4  
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гренками	270	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>910</b>	<b>940,68</b>	<b>29,32</b>	<b>30,27</b>	<b>136,77</b>

**ПОЛДНИК**

35/1999	Манник	100	184	8	8,2	22
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>450</b>	<b>314,5</b>	<b>8,9</b>	<b>8,85</b>	<b>60,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>1255,18</b>	<b>38,22</b>	<b>39,12</b>	<b>197,24</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5  
ОБЕД**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	255	2,81	9	16,8
498/2004	Котлета Домашняя из мяса куры с/с	120	201,2	14,8	13,9	24,3
304/2007	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>830</b>	<b>832,2</b>	<b>29,31</b>	<b>29,8</b>	<b>114,7</b>

**ПОЛДНИК**

2\12\2011	Булочка Творожная	75	98	9,75	7	27,65
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
237/2004	Котлеты капустные	200	165,2	10,72	11,76	34,98
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	<b>ИТОГО :</b>	<b>555</b>	<b>479,4</b>	<b>22,28</b>	<b>21,28</b>	<b>84,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1385</b>	<b>1311,6</b>	<b>51,59</b>	<b>51,08</b>	<b>199,33</b>