

Согласовано:

Территориальный отдел

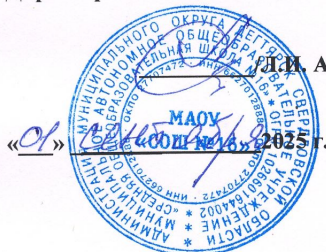
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Л.И. Аверина/

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



2025 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет,
с диагнозом " Пищевая аллергия"
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2025-2026 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.	Энергетич. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	220	187	5	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с соусом	90	151	9,6	8,5	18,5
516/2004	Макаронные изделия отварные\овощная подгариновка (помидор св.)	180	184,3	5,7	9,5	33,3
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
	ИТОГО :	750	697,3	24,4	24,8	99,15

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	24,5
509/2004	Каша гречневая вязкая\овощная подгариновка (огурец сол.)	180	235,1	8,8	6,8	33,6
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
	ИТОГО :	740	772,3	24,79	23,7	110,84

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	210	186	5	5,2	30,2
тпк347	Голубцы ленивые с соусом	110	172,8	8,9	11,2	14,2
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгариновка (огурец)	180	156	6,3	5,25	24
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
	ИТОГО :	760	716,8	24,5	22,25	103,5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	198	2,25	6,3	10,34
291/2007	Плов из грудки кури "Золотинка"	200	308	17,2	18	36,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт (груша)	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	746	24,3	25,65	102,44

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	90	165,7	11	10,8	25
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
тпк310	Напиток Витаминный (шиповник,изюм)	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
	ИТОГО :	710	719,58	23,59	21,9	118,11

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	55,5	0,82	3,38	5,49
147/2004	Суп с макарон. издел., фрикадельками	205	155	3	6,6	19,6
268/2007	Биточек мясной с/с	110	146	7,1	5	19,6
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	22,4
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
	ИТОГО :	785	761,5	23,52	22,38	108,69

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из отварной свеклы с сыром	60	91,6	3,4	1,9	3,7
88/2007	Ши из свежей капусты со сметаной	210	198	2,25	6,3	10,34
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	90	187,37	12,8	7	22,17
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
тгк310	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
	ИТОГО :	770	862,25	28,19	25,45	112,87

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (помидор св.)	230	332	18	19,2	39,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	714,1	24,3	24,94	109

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт (груша)	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	220	188,7	5,9	4,7	20,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	90	203,84	9,1	10,49	14,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
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
	ИТОГО :	820	812,54	25,25	26,04	123,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	90	191,3	11	9	24
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	180	156	6,3	5,25	24
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
	ИТОГО :	740	726,3	23,65	22,05	103,04