

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/

2025 г.

Утверждаю:

И. П. Ефремова О.В.



О. В. Ефремова

2025 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
с диагнозом " Лактазная недостаточность"
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.	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 подгариновка (помидор св.)	210	231,3	6,6	11,4	39,9
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 :	840	825,8	29,17	29,15	120,2

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	100	206	9	10,5	23,9
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	376,8	9,37	10,62	50,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	1202,6	38,54	39,77	171,1

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 подгариновка (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
	ИТОГО :	800	880,1	28,21	27,9	119,4

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
	ИТОГО :	355	361,8	10,72	11,4	51,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1155	1241,9	38,93	39,3	171,27

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	260	227,6	7,2	8	39
498/2004	Котлета из мяса кур рубленая	100	137,4	6,8	6,6	12,2
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгариновка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
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 :	820	768	25,9	21,5	118,3

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
	ИТОГО :	450	297,9	7,32	7,77	57,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1270	1065,9	33,22	29,27	175,9

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
	ИТОГО :	790	887,5	30,71	31,37	115,32

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
	ИТОГО :	520	509,1	16,59	20,6	51,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	1396,6	47,3	51,97	166,99

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

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
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
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 :	790	870,58	23,54	26,12	114,36

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
	ИТОГО :	450	315,2	12,22	11,67	60,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1185,78	35,76	37,79	174,96

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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	885,9	30,15	28	114,98

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
	ИТОГО :	380	405,85	12,11	13,12	53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1205	1291,75	42,26	41,12	167,98

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
тгк13	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
тгк310	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
	ИТОГО :	900	972,66	28,85	36,39	133

ПОЛДНИК

тгк309	Гребешок школьный	100	137,6	8,5	10,3	25,6
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	299,7	8,75	10,3	55,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	1272,36	37,6	46,69	188,47

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 кури\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
	ИТОГО :	810	906,7	31,4	31,27	133,35

ПОЛДНИК

жжж	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
	ИТОГО :	450	421,8	10,27	10,3	56,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1328,5	41,67	41,57	189,75

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 гречками	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
	ИТОГО :	910	940,68	29,32	30,27	136,77

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
	ИТОГО :	450	314,5	8,9	8,85	60,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1255,18	38,22	39,12	197,24

НЕДЕЛЯ 2 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
261	Гуляш из филе кури	100	137,6	10,6	13	16
304/2007	Пюре картофельное\овощная подгарировка (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
	ИТОГО :	810	768,6	25,11	28,9	106,4

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
	ИТОГО :	555	479,4	22,28	21,28	84,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	1248	47,39	50,18	191,03