

Организация: МБОУ СОШ №1

Название меню: Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (пищ аллергия лактоза))

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9-к-1	Каша вязкая овсянная	200	6,2	2,7	34,2	186,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Завтрак	760	18,1	4,4	114,8	571
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-3с-л	Рассольник Ленинградский"	250	10,5	45,7	80,6	776
54-28-М-л	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	7,8	17,5	239,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	43,4	59,9	158,5	1347,1
	Итого за день	1560	61,5	64,3	273,3	1918,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн-1	Какао	200	1,1	0,7	6,8	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	11,3	6	48,1	291
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-6г-1	Рис отварной	180	4,3	7,7	43,6	261,3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	29,9	19,7	108,6	729,8
	Итого за день	1340	41,2	25,7	156,7	1020,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к-1	Каша "Дружба"	200	2,2	0,5	19,5	90,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	480	8,3	1,3	58,7	278,9
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г-1	Пюре картофельное	150	2,4	6,4	18,7	142
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	860	46,7	21,2	105,6	798,2
	Итого за день	1340	55	22,5	164,3	1077,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23гн-1	Кофейный напиток с сахаром	200	1,1	0,7	6,8	37,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	Итого за Завтрак	425	12,2	5,7	53,9	315,1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г-1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	9,6	43	297,5
54-5м-1	Котлета из курицы	90	17,1	3,6	13,3	153,6
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	42,7	19,9	132,4	878,9
	Итого за день	1295	54,9	25,6	186,3	1194
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-15к-1	Каша вязкая пшеничная с курагой	200	5,4	0,5	36,7	173,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	490	13	1,6	96,4	451,6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с-1	Щи со свежей капустой	200	1,4	3,6	4,9	57,9
54-12м-л	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	36,6	15,9	96	673,2
	Итого за день	1240	49,6	17,5	192,4	1124,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к-л	Каша жидкая пшенная	200	5,4	1,5	124,7	533,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9

	Итого за Завтрак	705	13,1	2,9	178,4	790,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-л	Рассольник Ленинградский"	250	10,5	45,7	80,6	776
54-1г-1	Макароны отварные	180	6,3	7,9	39,3	253,2
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	54	56,9	178,3	1440
	Итого за день	1575	67,1	59,8	356,7	2230,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-23гн-1	Кофейный напиток с сахаром	200	1,1	0,7	6,8	37,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	465	11,9	6,1	53,9	317,7
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-28-М-л	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	7,8	17,5	239,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	41,2	19,7	102,9	753,1
	Итого за день	1265	53,1	25,8	156,8	1070,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к-1	Каша жидкая кукурузная	200	3,6	0,4	33,2	151,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	475	9,2	1,2	68,1	320,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	240	5,2	4,2	9	93,9
54-6г-1	Рис отварной	150	3,6	6,5	36,4	217,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	28,3	18,9	96,9	669
	Итого за день	1295	37,5	20,1	165	989,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн-1	Какао	200	1,1	0,7	6,8	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	435	12,2	5,7	61,1	344
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
118	Суп из овощей с фасолью	220	3,4	4,3	12,8	103,3
54-4г-л	каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	9,6	43	297,5
54-5м-1	Котлета из курицы	90	17,1	3,6	13,3	153,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	840	38,9	24,6	130	894,6
	Итого за день	1275	51,1	30,3	191,1	1238,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м-л	Плов с курицей	180	24,5	7,3	29,9	283,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	655	31,1	8,3	85	538,8
	Обед					
120.-1	Суп картофельный с (горбушей)	220	11,3	7	15,9	171,9
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
	Итого за Обед	795	46,8	17,1	101,6	747,6
	Итого за день	1450	77,9	25,4	186,6	1286,4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	540	14,04	4,32	81,84	421,89
Средние показатели за Обед	823,5	40,85	27,38	121,08	893,15
Средние показатели за период	1363,5	54,9	31,7	202,9	1315

Проверка меню на аллергены

Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (пищ аллергия лактоза))

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Содержание аллергена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
54-9-к-1	Каша вязкая овсянная	200	6.2	2.7	34.2	186.2	-
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	-
Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	-
	Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7	-
54-3с-л	Рассольник Ленинградский"	250	10.5	45.7	80.6	776	-
54-28-М-л	Жаркое по домашнему из курицы	200	24.8	7.8	17.5	239.2	-
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	-
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	-
54-21гн-1	Какао	200	1.1	0.7	6.8	37.8	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	-
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	-
54-6г-1	Рис отварной	180	4.3	7.7	43.6	261.3	-
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3	-
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	-
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-16к-1	Каша "Дружба"	200	2.2	0.5	19.5	90.7	-
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	-
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Обед						

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	-
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	-
54-11г-1	Пюре картофельное	150	2.4	6.4	18.7	142	-
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-23гн-1	Кофейный напиток с сахаром	200	1.1	0.7	6.8	37.8	-
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	-
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	-
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	-
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	-
54-4г-1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	9.6	43	297.5	-
54-5м-1	Котлета из курицы	90	17.1	3.6	13.3	153.6	-
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-15к-1	Каша вязкая пшеничная с курагой	200	5.4	0.5	36.7	173.2	-
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4	-
54-1с-1	Щи со свежей капустой	200	1.4	3.6	4.9	57.9	-
54-12м-л	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	-
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-24к-л	Каша жидкая пшенная	200	5.4	1.5	124.7	533.5	-
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	-
Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	-
54-3с-л	Рассольник Ленинградский"	250	10.5	45.7	80.6	776	-
54-1г-1	Макароны отварные	180	6.3	7.9	39.3	253.2	-
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-23гн-1	Кофейный напиток с сахаром	200	1.1	0.7	6.8	37.8	-
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
	Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7	-
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	-
54-28-М-л	Жаркое по домашнему из курицы	200	24.8	7.8	17.5	239.2	-
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1к-1	Каша жидкая кукурузная	200	3.6	0.4	33.2	151.3	-
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	-
54-6г-1	Рис отварной	150	3.6	6.5	36.4	217.7	-
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	240	5.2	4.2	9	93.9	-
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	-
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	-
54-21гн-1	Какао	200	1.1	0.7	6.8	37.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	-
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	-
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	-

54-5м-1	Котлета из курицы	90	17.1	3.6	13.3	153.6	-
118	Суп из овощей с фасолью	220	3.4	4.3	12.8	103.3	-
54-4г-л	каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	9.6	43	297.5	-
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	-
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-12м-л	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2	-
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	-
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	-
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	-
	Обед						
120.-1	Суп картофельный с (горбушей)	220	11.3	7	15.9	171.9	-
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	-
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	-
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	-
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	-

Нарушения не выявлены.

В меню **Осенне-зимнее примерное 10-ти дневное меню (пиц аллергия лактоза)) не выявлен(ы)** следующие аллергены:(/). Идентификационный номер меню: **102708**. Заключение от **17.07.2026**

Заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано "17.07.26.