Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145 _____ Н.Н. Евстигнеева

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню

(безлактозное диета)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
3,26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97
68,05	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200	2,9	5,3	29,4	181,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			9,9	7,4	97,9	543,9
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
58,29	Суп картофельный с горохом (безмолочное блюдо)	200	1,4	3,7	8,1	72,7
540,07	Филе индейки отварное	90	25,8	1,5	0,5	109,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			34,5	10,3	79,6	544

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
133,1	Картофель запеченный	180	3,5	5,1	27,4	173,7
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
304	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			12,8	10,3	71,7	435,8
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
58,32	Борщ "Краснодарский" (безмолочное блюдо)	200	7,1	6,4	8,9	123,2
318,72	Ежики мясные из филе индейки и свинины(безмолочное блюдо)	90	11,4	19,5	7,7	253,4
138,29	Картофель отварной с растительным маслом /Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			25,7	31,1	77,9	727,8

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
11,25	Холодное блюдо	60	0,9	10,1	4,6	113,4
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
932,01	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	150	3	7,4	23,9	175,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			22,5	19	67,6	525,3
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
71,38	Суп лапша на куринном бульоне (безмолочное блюдо)	210	5,5	4,2	16,8	126
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
232	Рис припущенный	150	3,6	5,5	37,1	216,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			31,8	21,6	98,8	746,4

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
922,03	Тефтели из свинины (безмолочное блюдо)	90	9,7	23,6	11,2	298,9
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,1	4,9	32,8	197,7
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			19	29,2	85,1	682,7
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
49,34	Рассольник "Ленинградский" с курой (безмолочное блюдо)	210	5,8	7,3	9	116,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6	270,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			31,1	19,4	100,2	731,8

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
68,04	Каша рисовая вязкая	180	2,7	4,5	26,6	161,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			20,4	6,1	72,5	421,6
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
63,14	Суп картофельный с курой (безмолочное блюдо)	200	4,2	4,2	16,1	120
316,36	Котлета из филе куры (безмолочное блюдо)	90	17,3	2,3	12,3	130,7
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,1	11,9	79,7	562,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
3,26	Бутерброд с джемом на хлебе	50	2,5	1,1	19,9	97
257,38	Каша пшенная вязкая	150	4,1	5,3	23,5	161,1
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за день			11,2	7,5	92,2	525,3
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
56,33	Суп из овощей (безмолочное блюдо)	210	6,4	9,4	10,4	143,7
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
255,49	Греча рассыпчатая с овощами (безмолочное блюдо)	150	6,3	7,7	30,8	221,6
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			29,9	18,6	85,5	679,9

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
854,9	Каша "Царская" с филе индейки/Овощная подгарнировка	235/20	17,7	20,8	48,1	453,6
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			21,9	21,5	87,1	630,8
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
71,48	Суп лапша на куринном бульоне (безмолочное блюдо)	210	5,9	4,8	19,1	142
307,25	Шницель мясной из филе куры и свинины (безмолочное блюдо)	90	14,3	13,4	13,5	233
138,08	Картофель отварной с маслом растительным /Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			25,9	23	92,6	711,2

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
359,02	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	150	3,9	9,1	17,3	169
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			21,3	10,6	55,9	443,8
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
875	Суп картофельный с горохом курой (безмолочное блюдо)	200	1,2	3,9	5,8	69
141,64	Фишкейк из горбуши.	90	8,1	5	15,8	141,9
232,64	Рис припушенный "Светофор" с маслом растительным /Овощная подгарнировка	150/20	3,5	5,7	30,1	188,1
864	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	7,8	12,1	37,6	294,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			23,6	26,9	123,2	844,2

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
863,01	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,4	6,6	19,3	184,5
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,07	Фрукт	100	0,7	0,5	17,1	75,6
299,34	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			11,8	12,2	65,7	450,5
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
877	Борщ с капустой картофелем, курой (безмолочное блюдо)	200	1,7	3,4	13,6	93,8
316,64	Котлета из филе индейки (безмолочное блюдо)	90	16	10,1	13,9	209,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5	4,9	32,4	195,1
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			25,5	19,1	106,7	747,5

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы (безлактозное)						
20,14	Холодное блюдо	60	0,9	5,1	7,4	77,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
862,01	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	200		6,2	39,1	203,3
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,9	0,6	25,1	124
Итого за день			19,8	12,9	89,1	534,5
Обед 1-4 классы (безлактозное)						
58,29	Солянка по студенчески с курой (безмолочное блюдо)	200	1,4	3,7	8,1	72,7
2,32	Фрикадельки мясные из филе куры и свинины (безмолочное блюдо)	90	13,1	15,9	6,6	223,4
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5	166,8
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			22,9	24,9	85,7	706,1