

Согласовано



Утверждаю



**Примерное двухнедельное безмолочное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, завтра + обед)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

## МЕНЮ для детей 7-11 лет безмолочное

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>690</b>	<b>14,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,0</b>	<b>504,5</b>
Обед						
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>810</b>	<b>25,2</b>	<b>29,4</b>	<b>99,5</b>	<b>752,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,2</b>	<b>44,3</b>	<b>182,5</b>	<b>1256,8</b>
2 день						
Завтрак						
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	4,8	2,6	54,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>15,9</b>	<b>19,3</b>	<b>68,2</b>	<b>502,4</b>
Обед						
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,7	23,0	129,8
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>935</b>	<b>25,0</b>	<b>25,4</b>	<b>138,8</b>	<b>862,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,9</b>	<b>44,7</b>	<b>207,0</b>	<b>1365,3</b>

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
3 день						
Завтрак						
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	200	2,5	4,9	23,1	144,0
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,6	48,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>710</b>	<b>8,5</b>	<b>12,1</b>	<b>91,8</b>	<b>482,5</b>
Обед						
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
35/2	Уха с перловой крупой (безлактозное меню)	200	7,9	4,5	13,0	122,8
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>740</b>	<b>31,6</b>	<b>28,6</b>	<b>101,6</b>	<b>770,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,1</b>	<b>40,7</b>	<b>193,4</b>	<b>1253,1</b>

4 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,3	6,1	12,8	107,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	150	0,4	0,4	12,2	51,1
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>745</b>	<b>14,3</b>	<b>15,7</b>	<b>89,0</b>	<b>538,7</b>
Обед						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
22/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,1	79,6
-	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капуста тушенная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>36,5</b>	<b>25,3</b>	<b>94,6</b>	<b>735,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,8</b>	<b>41,0</b>	<b>183,6</b>	<b>1274,5</b>



Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	---	----------	----------	---------	--------------	----------

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Маслом подсолнечное	10	0,0	0,4	0,0	4,0
27/3	Кабачки тушеные	50	0,4	3,0	2,9	38,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

**Итого за "Завтрак"**

**570 24,3 13,1 66,9 479,1**

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,5	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3

**Итого за "Обед"**

**835 40,8 24,6 131,2 882,4**

**Итого за день**

**65,1 37,7 198,1 1361,5**

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,0	30,2	181,6
	Масло подсолнечное	10	0,0	7,3	0,0	65,9
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

**Итого за "Завтрак"**

**625 13,3 17,5 99,7 604,0**

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,4	1,9	7,3	49,1
-	Мясо говядины отварное	90	24,2	17,3	0,8	255,3
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3

**Итого за "Обед"**

**770 35,0 28,8 98,2 773,7**

**Итого за день**

**48,3 46,3 197,9 1377,7**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,8	4,8	9,4	80,1
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>680</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>101,6</b>	<b>517,6</b>
Обед						
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,9	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>860</b>	<b>39,8</b>	<b>19,6</b>	<b>123,5</b>	<b>817,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,7</b>	<b>29,5</b>	<b>225,1</b>	<b>1334,8</b>
8 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>690</b>	<b>14,6</b>	<b>15,0</b>	<b>91,1</b>	<b>539,1</b>
Обед						
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>930</b>	<b>24,0</b>	<b>25,3</b>	<b>136,4</b>	<b>829,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,6</b>	<b>40,3</b>	<b>227,5</b>	<b>1368,5</b>



Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	--	----------	----------	---------	--------------	----------

9 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,4	48,4
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

**Итого за "Завтрак"**

**665 10,0 11,7 84,0 471,2**

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3

**Итого за "Обед"**

**785 22,6 24,8 104,5 718,9**

**Итого за день**

**32,6 36,5 188,5 1190,1**

10 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,5	3,0	37,4	186,2

**Итого за "Завтрак"**

**540 12,3 19,7 75,5 522,2**

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,7	5,7	171,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,3	21,2	100,8
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,6	77,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7

**Итого за "Обед"**

**925 28,5 27,4 116,3 802,3**

**Итого за день**

**40,8 47,1 191,8 1324,5**