



Примерное двухнедельное специализированное меню  
для детей требующих индивидуального подхода в организации питания.  
(безмолочная диета)

Возрастная категория: дети с 7-11 лет /12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
257,96	Каша пшеничная с маслом растительным	200	8	7,8	39,9	260,8
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
642,05	Чай без сахара	200	3,3	3,3	14,1	96,6
<b>Итого за день</b>			17,9	16,4	79	548,8
<b>Обед</b>						
1 110	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем (без молочное блюдо)	250	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Индейка отварная	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Компот из яблок без сахара	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
<b>Итого за день</b>			27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Огурец свежий	250/20	19,5	12,4	35,2	352,5
197	Чай без сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			23,9	14,2	77,4	547,7
<b>Обед</b>						
63,14	Суп картофельный с горохом на масле растительном	250	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Свинина отварная	100	9,2	24,2	10,7	300,2
472,99	Картофель отварной	180	3,2	5,2	11,2	142,1
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
211,12	Напиток из сухофруктов без сахара	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
<b>Итого за день</b>			21,1	34,4	92,1	821,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
195,04	Яблоко свежее	150	5	5,8	7,4	106,2
381,07	Макароны отварные с растительным маслом	200	8,9	11,4	25,2	238,5
198,01	Чай с лимоном без сахара	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			<b>18,3</b>	<b>19,1</b>	<b>76,2</b>	<b>546,6</b>
<b>Обед</b>						
524,01	Помидор свежий	100	2,9	9,9	23,4	192,6
49,09	Борщ с капустой и картофелем (без молочное блюдо)	250	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба отварная	100	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Картофель отварной	180	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины без сахара	200	0,1	0,1	16,8	66,4
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
<b>Итого за день</b>			<b>31,5</b>	<b>30,2</b>	<b>112,9</b>	<b>860,8</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
188,22	Каша гороховая с маслом растительным/Огурец	180/20	14,2	11,3	33,2	449,1
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай без сахара	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			<b>19</b>	<b>13,5</b>	<b>85,2</b>	<b>704,3</b>
<b>Обед</b>						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (без молочное блюдо)	250	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Индейка отварная	100	13,9	13,1	13,5	228,8
129,2	Рагу из овощей/Помидор свежий	180/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211,11	Напиток из кураги без сахара	200	0,6		28,1	109,1
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
<b>Итого за день</b>			<b>26,3</b>	<b>24,1</b>	<b>96,1</b>	<b>711,4</b>

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,28	Салат из огурцов	100	0,8	15,1	3,2	150,9
257,89	Каша овсяная с маслом растительным	200	7,3	8,9	66	347,9
630,96	Чай без сахара	200	3,9	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			12,0	20,2	110	641,6
<b>Обед</b>						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками (без молочное блюдо)	250/10	2,6	3,3	13,9	146,4
322,06	Печень отварная	100	13,5	9,2	4,7	156,1
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	5,3	5,6	35,6	216,8
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		17,5	71
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
<b>Итого за день</b>			26,2	18,9	106,1	771,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин, нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
3,1	Яйцо отварное	40	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша ячневая с маслом растительным	200	7	7,9	38,6	255,5
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5	85,9
<b>Итого за день</b>			16,4	15,3	80,1	532,8
<b>Обед</b>						
1 110	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,6	8,4
58,24	Суп из овощей (без молочное блюдо)	250	1,5	5	7,7	87,4
280,06	Свинина отварная	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Капуста тушеная	180	3,7	5,5	37,3	217,3
213,05	Напиток из яблок без сахара	200			19,4	91
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
<b>Итого за день</b>			20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Помидор свежий	250/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
<b>Итого за день</b>			23	22,7	78,3	611,5
<b>Обед</b>						
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками (без молочное блюдо)	250/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184,14	Кура запеченная	100	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	180	5,3	5,6	35,6	216,8
211,11	Напиток из кураги без сахара	200	0,6		28,1	109,1
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
<b>Итого за день</b>			32,5	22,5	102,9	738

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	180	15,5	17,3	2,8	228,7
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			20,3	19,5	54,8	483,9
<b>Обед</b>						
82,23	Суп-харчо по студенчески (без молочное блюдо)	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	13,3	14	28,6	285,5
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
524,01	Яблоко свежее	100	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>			22	32,5	116	836,8

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
687,18	Филе кури отварное	100	15,2	10,4	10,5	199,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	5,5	5,6	36,1	219,6
198,01	Чай с лимоном без сахара	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			25,1	17,9	90,2	621
<b>Обед</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем (без молочное блюдо)	250	1,5	4,9	8	90,4
276,62	Каша "Царская" из свинины	250	16,7	32,2	32,4	507,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины без сахара	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
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
<b>Итого за день</b>			22,5	38	91,6	844,9

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская

капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	Яйцо отварное	40	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша гречневая с маслом растительным	200	7	8,7	29,2	222,8
630,96	Чай с лимоном без сахара	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
<b>Итого за день</b>			16,5	15,5	86,3	564,4
<b>Обед</b>						
56,17	Рассольник ленинградский (без молочное блюдо)	250	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Свинина отварная	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофель отварной	180	3,2	5,2	11,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6		17,5	71
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
<b>Итого за день</b>			19,9	27,9	78,2	688,6

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

