

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №1



Е.А. Конник

« 01 » сентября 2026г.

Примерное (перспективное) меню на 10 дней

Завтраков для обучающихся 5-11 классов МАОУ СОШ №1
(с заболеванием целиакия, пищевая аллергия)

Разработано на основе:

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика»,
1983 год

**Завтраки для учащихся 5-11 классов
с заболеванием целиакия, пищевая аллергия**

Возрастная категория с 11 лет и старше

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№808
2	Шницель рубленый натуральный	100	13	13	6,4	276	№658
3	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,8	9,9	43,6	304	№744
4	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
	ИТОГО:	578	21,31	25,326	79,08	726,18	
ВТОРНИК							
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,4		1,2	8	№808
2	Котлета куриная натуральная	100	10,8	8,4	3,1	209	№732
3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	№773
4	Напиток Витошка	200	1		34	116	№1
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	578	17,31	17,426	73,48	601,18	
СРЕДА							
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,4		1,2	8	№808
2	Мясо отварное с овощами	100	13,5	9,6	0,3	142	№568
3	Каша перловая рассыпчатая	180	4,4	3,8	44,1	236	№744
4	Сок фркутовый	200			21	94	
	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
	ИТОГО:	548	19,21	14,426	82,18	560,18	
ЧЕТВЕРГ							
1	Маринад овощной	60	0,6	3	4,45	48,5	№892
2	Мясо куры отварное	100	11,3	9,5	0,1	132	№732
3	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
4	Кисель Витошка	200			18	74	№948
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	578	24,21	18,526	81,63	616,68	
ПЯТНИЦА							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	2,6	62	№72
2	Биточки(котлета) рыбные натурал.	100	10	7,9	5	153	№547
3	Картофель отварной	180	3,5	3,9	26,4	163	№757
4	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	578	17,71	17,926	67,98	538,18	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

**Завтраки для учащихся 5-11 классов
с заболеванием целиакия, пищевая аллергия**
Возрастная категория с 11 лет и старше
Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Шницель рубленный натуральный	100	13	13	6,4	276	№658
3	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
4	Компот из кураги	200	1	-	18	88	№933
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
	ИТОГО:	578	23,31	19,726	76,18	692,18	
ВТОРНИК							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	4,5	56	№81
2	Жаркое по-домашнему	300	17,5	15,4	22,5	447	№631
3	Кисель Витошка	200			18	74	№948
4	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80	
	ИТОГО:	598	19,31	20,026	60,58	657	
СРЕДА							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Мясо куриное отварное с овощами	100	13,5	9,6	0,3	142	№568
3	Каша перловая рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
4	Сок фруктовый	200			21	94	№1009
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	23,41	16,726	86,68	629,18	
ЧЕТВЕРГ							
1	Огурец маринованный	60	1,68		0,78	10	
2	Котлета куриная натуральная	100	10,8	8,4	3,1	209	№732
3	Картофель отварной	180	3,5	3,9	26,4	163	№757
4	Напиток Витошка	200	1		34	116	№1
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
	ИТОГО:	578	17,89	13,326	79,86	578,18	
ПЯТНИЦА							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	4,1	54	№131
2	Рыба припущенная	100	12,4	8,3	4	141	№506
3	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,8	9,9	43,6	304	№744
4	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
5	Хлеб безглютеновый	38	0,91	1,026	15,58	80,18	
6	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	678	22,71	23,626	95,58	708,18	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

