



Согласовано

Сосновских Е.М.

"12" сентября 2026.

Утверждаю

Дир. Стеланида А.И.

"12" сентября 2026



**Примерное двухнедельное безмолочное (безлактозное) меню  
для детей 12 лет и старше, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
(всесезонное, завтрак + обед)**

Использованы:

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

## МЕНЮ для детей 12 лет и старше безмолочное

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

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

**Итого за "Завтрак"**

**750      17,1      16,8      113,9      654,0**

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

**Итого за "Обед"**

**910      27,4      31,2      115,8      841,0**

**Итого за день**

**44,5      48,0      229,7      1495,0**

2 день

Завтрак

28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	67,6	253,5
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,0	11,6	11,5	192,6
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

**Итого за "Завтрак"**

**630      23,4      16,8      144,1      774,7**

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
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	180	6,4	4,8	41,4	233,7
-	Соус томатный	30	0,4	1,1	2,4	21,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4

**Итого за "Обед"**

**1060      27,0      30,6      136,2      908,2**

**Итого за день**

**50,4      47,4      280,3      1682,9**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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	250	3,1	6,1	28,9	180,1
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	120	1,7	7,4	12,4	121,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

**Итого за "Завтрак"**

770 10,6 14,7 101,0 567,4

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с перловой крупой (безлактозное меню)	250	9,9	5,6	16,3	153,5
3/9	Рагу из мяса кур	250	22,1	23,5	26,7	404,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

**Итого за "Обед"**

880 39,6 35,8 123,3 951,1

**Итого за день**

50,2 50,5 224,3 1518,5

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,1	5,1	39,1	214,8
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	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

**Итого за "Завтрак"**

795 17,2 16,9 108,0 635,6

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
22/2	Суп – лапша на курином бульоне	250	2,3	3,4	15,1	99,5
-	Колбаски из мяса говядины	100	26,6	19,3	4,4	297,2
13/3	Капуста тушенная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3

**Итого за "Обед"**

1010 40,1 34,1 115,8 910,1

**Итого за день**

57,3 51,1 223,8 1545,7

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	180	3,5	4,0	28,6	162,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

**Итого за "Завтрак"**

**565 25,8 14,9 82,5 563,2**

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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"**

**960 45,4 33,3 154,1 1075,4**

**Итого за день**

**71,2 48,2 236,6 1638,6**

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,0	3,3	20,1	121,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

**Итого за "Завтрак"**

**645 14,9 16,2 114,8 657,5**

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	250	1,7	2,4	9,1	61,3
-	Мясо говядины отварное	100	26,9	19,2	0,9	283,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	5,3	44,6	240,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Кисель	200	0,2	0,1	24,1	94,3

**Итого за "Обед"**

**930 42,0 42,4 126,9 1034,1**

**Итого за день**

**56,9 58,6 241,7 1691,6**

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

7 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	50	8,4	3,7	3,2	79,3
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>780</b>	<b>19,8</b>	<b>15,2</b>	<b>108,0</b>	<b>632,2</b>

**Итого за "Завтрак"**

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
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	80	1,9	1,5	9,3	53,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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>975</b>	<b>43,3</b>	<b>26,5</b>	<b>144,3</b>	<b>974,6</b>

**Итого за "Обед"**

**Итого за день**

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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>750</b>	<b>17,0</b>	<b>16,8</b>	<b>113,9</b>	<b>654,0</b>

**Итого за "Завтрак"**

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,4	164,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	193,7
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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	50	3,2	1,9	25,6	128,8

	теста с изюмом					
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>910</b>	<b>27,3</b>	<b>28,2</b>	<b>148,5</b>	<b>928,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,3</b>	<b>45,0</b>	<b>262,4</b>	<b>1582,9</b>

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
------------	--	----------	----------	---------	-------------	----------

9 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>730</b>	<b>12,3</b>	<b>13,0</b>	<b>98,3</b>	<b>548,0</b>

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
	Соус томатный	50	0,6	1,8	4,0	35,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>960</b>	<b>26,5</b>	<b>29,6</b>	<b>131,2</b>	<b>882,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,8</b>	<b>42,6</b>	<b>229,5</b>	<b>1430,6</b>

10 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	2,0	5,8	23,3	151,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
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
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>640</b>	<b>16,4</b>	<b>20,6</b>	<b>100,2</b>	<b>642,2</b>

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за "Обед"	1030	30,7	30,2	123,1	862,5
Итого за день		47,1	50,8	223,3	1504,7