

СОГЛАСОВАНО

Директор **МАОУ "СОШ № 48"**

 / **М.В. Загоскин**

« **11** » **сентября** 2026г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор ООО «Школьное питание»

 **Ю.В. Миропольская**

 2026г.

Диетическое (гипоаллергенное) двухнедельное меню горячего питания
для возрастной категории старше 12 лет для обучающихся 5-11 классов
(аллергия на: яйцо куриное, белок коровьего молока, цитрусовые, рыбу)

Разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

и СанПиН 2.3/2.4.4282-26 с 1 сентября 2026 г.

(экспертное заключение № 05-058/169 от 08.06.2022г.)

1 неделя

1 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
120225-2Д	Каша вязкая рисовая с курагой на воде с растительным маслом	200	4	0,4	61,3	266	0,05	0,13	54,6	1,37	1,3	28	135	15	0,5
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	550	14	9,4	118,3	591	0,16	0,48	107,6	2,01	2,7	204	294,5	58,1	3,54

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
132	Суп из овощей	250	5	7	12	135	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1
401	Рулетик мясной запеченный без яйца	105	16	11	9	200	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
516	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой с растительным маслом	200	10	10	44	261	0,08	0,011	0	1,7	3,2	17	92	28	0,6
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
635	Компот из ягод	200	0	0	31	126	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	805	37	29	122	867	0,474	0,445	20,7	3,93	20,7	325,9	488,1	79,8	5,16
	Итого за день	1355	51	38,4	240,3	1458	0,634	0,925	128,3	5,94	23,4	529,9	782,6	137,9	8,7

1 неделя

2 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
390, 570	Говядина тушеная с картофелем отварным	250	16	18	55	397	0,2	0,25	157,5	0,63	7	230	217,2	51,7	1,49
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,04	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	570	18	20	91	563	0,29	0,512	158,5	1,51	8,3	299,6	279,7	90,4	4,67

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
110	Борщ из свежей капусты	250	2	7	13	128	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	120	20	18	12	293	0,08	0,15	60	1,08	17	161,6	244,4	39	0,3
523	Каша гречневая на воде с растительным маслом с овощной гарнировкой	200	8	8	38	275	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
631	Компот из свежих плодов	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	820	36	34	135	1023	0,439	0,444	77	3,43	30,5	366,45	402,4	86,9	2,56
	Итого за день	1390	54	54	226	1586	0,729	0,956	235,5	4,94	38,8	666,05	682,1	177,3	7,23

1 неделя

3 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114, 516	Фрикадель паровая мясная без яйца с макаронными изделиями отварными	230	13	17	39	356	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,17	0,2	75	0,15	6,45	214,3	157,3	26,3	0,6
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
372	Яблоки печеные	100	0	0	20	165	0,02	0,02	42	0,67	4,22	15,48	10,45	7,6	2,09
	Итого	550	14	18	88	670	0,274	0,312	162	1,6	12,52	263,68	240,05	47,4	3,27

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы	250	17,5	15	14	223	0,205	0,11	100	0,1	4,7	18	91,5	16,5	0,03
402	Азу из мяса отварного	100	12	12	14	175	0,03	0,06	31	0,17	7	34	102,5	17,5	1,35
467	Пюре картофельное на воде с растительным маслом	200	3	18	26	276	0,19	0,09	38	0,16	9,9	25,2	92	9	0,16
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	800	38,5	46	95	877	0,519	0,494	170	1,86	23,1	154,6	349	75,4	3,9
	Итого за день	1350	52,5	64	183	1547	0,793	0,806	332	3,46	35,62	418,28	589,05	122,8	7,17

1 неделя
4 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
263	Каша рисовая вязкая с изюмом и растительным маслом на воде	200	3,7	0,4	52	226,7	0,2	0,1	66,7	2,9	2,7	35,6	144	33,3	1,7
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	550	13,7	9,4	109	551,7	0,31	0,45	119,7	3,54	4,1	211,6	303,5	76,4	4,74

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
140	Суп картофельный с вермишелью	250	13	5	18	168	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
120549	Гуляш из отварного мяса	120	19,2	18	3,6	256,8	0,24	0,6	60	0,36	1,8	289,2	501,6	54	0,6
36	Рис припущенный с растительным маслом	180	4	9	36	216	0,05	0,03	0	0,25	0,9	54	97	31	0,55
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
65	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800	42,2	33	129,6	967,8	0,419	0,714	65	2,64	11,2	425,05	835,2	102,9	3,36
	Итого за день	1350	55,9	42,4	238,6	1519,5	0,729	1,164	184,7	6,18	15,3	636,65	1138,7	179,3	8,1

1 неделя
5 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная с мясом	230	8,05	12,65	31,05	265,65	0,17	0,14	65,55	2,53	2,3	76,71	181,7	23	0,35
пр.пр.	Батон	40	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	570	10,05	14,65	67,05	431,65	0,244	0,202	65,55	3,21	2,6	87,76	219,2	44,7	2,73

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4	5	18	131	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом с овощной гарнировкой	300	28	27	46	554	0,15	0,35	96	0,35	5	337	261	51	0,56
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800	38	33	105	888	0,369	0,484	173	2,08	9	397,85	356,5	74,9	3,77
	Итого за день	1370	48,05	47,65	172,05	1319,65	0,613	0,686	238,55	5,29	11,6	485,61	575,7	119,6	6,5

2 неделя
6 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
120201Д	Каша пшенная на воде с растительным маслом	200	5,4	16,4	36,6	385,33	0,05	0,15	64	2,93	0,67	35,6	117,33	25,33	0,53
ТТК25	Блинчики с джемом	60	3	3	38	148	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	560	9,4	20,4	105,6	646,33	0,16	0,42	95	3,98	1,97	111,1	185,33	64,33	3,23

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с вермишелью	250	10	8	10	150	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416	Биточки мясные	100	13	19	21	306	0,08	0,05	36	0,53	0	19,5	142	17	1,8
516	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	200	10	10	44	261	0,14	0,14	41	0,09	10	146	82	14	0,9
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
ТТК	Кисель	200	0	0	26	105	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого	800	39	38	127	967	0,504	0,324	117,5	5,45	22,3	324,4	403,3	77,8	4,06
	Итого за день	1360	48,4	58,4	232,6	1613,33	0,664	0,744	212,5	9,43	24,27	435,5	588,63	142,13	7,29

2 неделя
7 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
120549, 516	Говядина отварная с макаронными изделиями	230	18,4	16,1	59,8	419,75	0,18	0,23	141,8	0,58	6,33	207	195,5	46,58	1,35
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	550	20,4	18,1	95,8	585,75	0,274	0,492	142,8	1,46	7,63	276,6	258	85,28	4,53

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты	250	2	7	13	128	0,1	0,1	0,5	0,5	1,7	41	140,5	24	0,1
449	Плов с мясом и овощной гарнировкой	300	26	21	65	480	0,3	0,4	140	1	18	182	254	35,5	3
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
635	Компот из ягод	200	0	0	31	125	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	800	34	29	135	878	0,494	0,584	140,7	3,23	21,2	370,4	557,5	74,9	5,46
	Итого за день	1350	54,4	47,1	230,8	1463,75	0,768	1,076	283,5	4,69	28,83	647	815,5	160,18	9,99

2 неделя
8 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
114, 130309Д	Фрикадель паровая мясная с кашей гречневой на воде с растительным маслом	230	12,65	12,65	40,25	332,35	0,03	0,08	59,8	0,51	1,31	131,1	129,95	9,89	0,51
372	Яблоки печеные	100	0	0	20	165	0,02	0,02	42	0,67	4,22	15,48	10,45	7,6	2,09
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	550	13,65	13,65	89,25	646,35	0,094	0,112	161,8	1,86	7,53	162,18	166,4	27,69	3,88

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4	5	18	131	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435	Мясо духовое с картофелем с овощной гарнировкой	300	31	18	41	452	0,2	0,17	126	1,7	19,5	199	232	49	1,29
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800	41	24	100	786	0,404	0,454	198,5	4,53	20,5	359,85	375	85,4	4,1
	Итого за день	1350	54,65	37,65	189,25	1432,35	0,498	0,566	360,3	6,39	28,03	522,03	541,4	113,09	7,98

2 неделя
9 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
255	Каша ячневая на воде с курагой и растительным маслом	200	10	18,67	38,67	340	0,2	0,15	62,67	1,43	0,67	29,33	172	20	0,53
2	Бутерброд с джемом	50	9	8	26	212	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
пр.пр.	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	570	21	28,67	100,67	718	0,334	0,312	114,67	2,55	1,07	154,38	322,5	51,3	3,25

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
132	Суп из овощей	250	8	8	19	183	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461	Тефтели мясные в бульоне	140	9	9	15	192	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1
467	Пюре картофельное на воде с растительным маслом	200	3	18	26	276	0,19	0,09	38	0,16	9,9	25,2	92	9	0,16
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
631	Компот из свежих плодов	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	840	26	36	132	978	0,444	0,324	193	1,99	22,4	282,05	348,6	66,9	3,37
	Итого за день	1410	47	64,67	232,67	1696	0,778	0,636	307,67	4,54	23,47	436,43	671,1	118,2	6,62

2 неделя
10 день
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ТТК 50/516	Котлета «Здоровье» с макаронными изделиями отварными	275	23	15	45	518	0,24	0,2	89	0,09	13,6	233,3	230	34	1,4
пр.пр.	Батон	20	1	1	5	53	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики с джемом	60	3	3	38	148	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
628	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	555	27	19	103	777	0,344	0,232	119	1,62	13,6	257,85	272,5	49,7	2,48

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	250	8	10	18	194	0,1	0,25	115	0,5	6	101	102,5	2	0,4
401	Гуляш	120	13	14	5	200	0,14	0,06	44	0,19	1	55	14,5	48,6	1,2
523	Каша гречневая на воде с растительным маслом	180	8	8	38	275	0,1	0,15	33	0,35	10	53	101	19	0,37
пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	4	1	18	101	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
пр.пр.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	44	0,03	0,022	0	0,55	0,5	7,8	17	5,2	0,48
705	Отвар из шиповника	200	0	0	24	96	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	800	35	33	111	910	0,414	0,494	252	2,27	19,5	232,4	261	85	3,73
	Итого за день	1355	62	52	214	1687	0,758	0,726	371	3,89	33,1	490,25	533,5	134,7	6,21

	Итого средняя за 10 дней	1364	52,79	50,627	215,93	1532,258	0,6964	0,8285	265,4	5,475	26,242	526,77	691,828	140,52	7,579
--	---------------------------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-----------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------