

Согласовано:

Директор МАОУГ



/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
с лактозной и белковой аллергией
в возрасте от 7-11 лет
завтраки и обеды
Сезон: осень**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.*

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион при лактозной и белковой Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша рисовая на соевом молоке с маслом	200/10	0,07	8,19	5,34	95,39	855
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			9,49	21,75	85,34	611,11	
Обед							
	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200/10	14,69	8,92	16,47	205,89	128
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Макаронные изделия из рисовой или гречневой муки отварные	150	0,06	5,85	0,08	269,32	332,01
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			57,79	60,85	143,35	1360,58	
Итого за день			67,28	82,6	228,69	1971,69	

(лист 2)

Рацион: Рацион при лактозной и белковой Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная на рисовом молоке с маслом сливочным	200/10	12,48	28,8	37,4	294,8	257,02
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			16,19	36,42	99,69	508,81	
Обед							
	Капуста морская промышленного производства	60	0,6	6		73,2	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,55	32,61	58,95	216,47	110
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			69,29	87,91	229,92	1336,35	
Итого за день			85,48	124,33	329,61	1845,16	

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Запеканка рисовая с творогом	200	14,88	4,85	1,95	627,9	189,02
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			25	12,77	43,77	937,98	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями из рисовой или гречневой муки	200	1,42	2,14	10,64	67,67	839,01
	Печень по-деревенски	90	23,7	11,6	6,5	225	3 041
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед			49,28	32,26	88,48	792,65
Итого за день			74,28	45,03	132,25	1730,63	

(лист 4)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный на рисовом молоке	200/10	3,45	1,65	10,01	68,68	180,01
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			14,03	7,83	74,37	419,48	
Обед	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	376
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			59,83	28,3	157,14	1067,96	
Итого за день			73,86	36,13	231,51	1487,44	

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша гречневая на рисовом молоке с маслом	200/10	15,95	12,94	72,07	467,84	297,02
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			22,6	23,82	161,13	975,56	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200/13	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			39,47	43,41	146,71	1132,04	
Итого за день			62,07	67,23	307,84	2107,6	

(лист 6)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша пшеничная на рисовом молоке с маслом сливочным	200/10	2,97	11	31,79	258,8	257,01
	Чай на соевом молоке с сахаром	200	0,4	0,1	15,05	59,85	138,01
Итого за Завтрак			9,62	21,98	110,88	733,37	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Суп картофельный с крупой с курицей	200/5	20,17	29,03	46,58	239,44	136
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			49,92	50,99	136,19	1323,86	
Итого за день			59,54	72,97	247,07	2057,23	

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша Дружба на рисовом молоке (рис и греча)	200/10	0,07	8,19	5,34	95,39	187,03
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		3,78	15,81	67,63	309,4	
Обед	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп-лапша с курицей	200/13	16,88	10,25	15,86	236,49	120
	Капуста, тушеная с мясом	240	20,26	9,89	12,54	220,58	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		61,1	22,85	144,16	1006,37	
Итого за день		64,88	38,66	211,79	1315,77		

(лист 8)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Омлет натуральный на соевом молоке	200	18,58	28,07	1,16	331,49	187,01
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		28,7	35,99	42,98	641,57	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		41,5	28,93	134,01	943,75	
Итого за день		70,2	64,92	176,99	1585,32		

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша манная на рисовом молоке с маслом сливочным	200/10	9,4	10,56	29,74	396,78	262,01
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			13,63	18,19	109,09	674,09	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/10	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	90/50	28,64	22,95	32,45	330,56	89
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	376
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			57,73	58,36	160,88	1040,27	
Итого за день			71,36	76,55	269,97	1714,36	

(лист 10)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Макаронные изделия из рисовой муки с твердым сыром	200	5,64	13,6	0,08	147,09	333,01
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			12,29	24,48	89,14	654,81	
Обед	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/10	4,7	6,71	20,86	170,97	67
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90/50	31,5	44,6	67,28	521,1	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			57,23	62,35	182,89	1270,32	
Итого за день			69,52	86,83	272,03	1925,13	

