

Согласовано:

Директор МАОУГ

 / Т.А. Сторожкова

27.03.2025г.



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ при заболевании
поджелудочной железы
в возрасте 12-18 лет
завтраки и обеды
Сезон: весна**

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

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета при заболеваниях поджелудочной железы. Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	14,2
	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	20,98	29,76	52	457,17	257
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			31,18	44,68	140,01	1024,73	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			49,9	43,76	127,26	1203,25	
Итого за день			81,08	88,44	267,27	2227,98	

(лист 2)

Рацион: Диета при заболявания на панкреаса. 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 пшенная с маслом сливочным	250/10	15,45	35,66	46,3	364,99	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			19,16	43,28	108,59	579	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			73,5	89,52	246,34	1277,23	
Итого за день			92,66	132,8	354,93	1856,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181	55
	Яйцо отвареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Завтрак			15,54	12,9	78,74	465,4	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			49,54	65,1	168,27	1045,84	
Итого за день			65,08	78	247,01	1511,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/70	12,5	10,18	21,6	279,1	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/25	19,17	19,41	20,16	316,09	15,5
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			32,07	29,59	66,78	688,19	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Ежики с соусом	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,34	82,92	207,36	1441,21	
Итого за день			91,41	112,51	274,14	2129,4	

Рацион: Диета при заболевании поджелуд.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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 ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			7,38	21,24	101,87	534,47	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			47,47	33,51	198,42	1354,65	
Итого за день			54,85	54,75	300,29	1889,12	

(лист 6)

Рацион: Диета при заболевании поджелуд.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	250/10	16	21,79	52,19	366,91	642
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			27,51	30,84	96,41	708	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			52,84	35,4	165,18	1194,75	
Итого за день			80,35	66,24	261,59	1902,75	

Рацион: Диета при заболевании поджелудочной железы Неделя: 2

День: понедельник

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 с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			33,85	36,48	186,67	813,61	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Напиток Виталайт	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			39,28	37,5	123,12	1100,61	
Итого за день			73,13	73,98	309,79	1914,22	

(лист 8)

Рацион: Диета при заболевании поджелудочной железы Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	5,75	10,6	43,65	293,25	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			17,26	19,65	87,87	634,34	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	16,8	20,25	31,46	251,25	138
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100	20,46	16,39	23,18	236,12	89
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			53,87	46,03	155,38	1216,78	
Итого за день			71,13	65,68	243,25	1851,12	

Рацион: Диета при заболевании поджелуд. Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Омлет натуральный	250	23,25	43,1	4,35	507,78	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			27,17	51,2	68,97	729,35	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250/10	17,3	36,36	59,56	275,38	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			86,12	96,35	179,23	1356,61	
Итого за день			113,29	147,55	248,2	2085,96	

(лист 10)

Рацион: Диета при заболевании поджелуд. Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	14,2
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			19,59	25,33	150,95	1114,11	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,38	35,34	149,14	997,96	
Итого за день			67,97	60,67	300,09	2112,07	

Рацион: Диета при заболевании поджелудочной железы

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	29,75	28,49	122,78	591,91	276
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			33,67	36,59	187,4	813,48	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Жаркое по-домашнему	280	27,11	24,99	39,84	498,29	436
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			55,73	69,71	181,31	1076,51	
Итого за день			89,4	106,3	368,71	1889,99	

(лист 12)

Рацион: Диета при заболевании поджелудочной железы

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	15/60	10,41	8,49	18	232,59	15
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			14,48	22,11	82,6	646,05	
Обед							
	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			37,75	41,18	152,33	1071,4	
Итого за день			52,23	63,29	234,93	1717,45	

Итого за период	932,58	1050,21	3410,2	23087,53	
Среднее значение за период	77,7	87,5	284,2	1924	

Составил

И.С. Каримов



Утвердил

В.В. Расакин