

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: весна**

***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 белковойНеделя: 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 на рисовом молоке                        | 200       |                  |       | 19,96    | 79,8                    | 395,01      |
| Итого за Завтрак |                                                           |           | 6,32             | 19,07 | 89,34    | 589,91                  |             |
| Обед             |                                                           |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Икра из кабачков                                          | 60        | 0,72             | 4,2   | 4,44     | 58,2                    |             |
|                  | Суп картофельный с горохом с курицей                      | 250       | 15,97            | 19,25 | 29,91    | 238,84                  | 138         |
|                  | Бефстроганов                                              | 90        | 13,1             | 13,6  | 5,44     | 196,75                  | 172         |
|                  | Макаронные изделия из рисовой или гречневой муки отварные | 150       | 0,06             | 5,85  | 0,08     | 269,32                  | 332,01      |
|                  | Чай с сахаром                                             | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
|                  | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки                     | 60        | 4,74             | 0,6   | 28,98    | 141                     | 1,02        |
| Итого за Обед    |                                                           |           | 34,99            | 43,5  | 93,87    | 997,11                  |             |
| Итого за день    |                                                           |           | 41,31            | 62,57 | 183,21   | 1587,02                 |             |

(лист 2)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 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                                       | 200/15    | 0,4              |        | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                                     |           | 16,19            | 36,42  | 99,69    | 508,81                  |             |
| Обед             |                                                     |           |                  |        |          |                         |             |
|                  | Салат из свеклы с маслом растительным               | 60        | 0,88             | 2,4    | 5,05     | 45,21                   | 6           |
|                  | Рассольник "Ленинградский" с курицей                | 200       | 13,31            | 27,97  | 45,81    | 211,83                  | 129         |
|                  | Биточек из птицы                                    | 90        | 37,16            | 40,14  | 56,2     | 342,97                  | 460         |
|                  | Картофель отварной                                  | 150       | 3,25             | 4,54   | 25,97    | 158,08                  | 205,01      |
|                  | 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    |                                                     |           | 60,26            | 75,66  | 204,09   | 1055,39                 |             |
| Итого за день    |                                                     |           | 76,45            | 112,08 | 303,78   | 1564,2                  |             |



Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Макаронные изделия отварные                  | 200       | 9,76             | 8     | 29,16    | 403,56                  | 274         |
|                  | Яйцо отвареное                               | 40        | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 209         |
|                  | Чай с сахаром                                | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
|                  | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки        | 40        | 3,16             | 0,4   | 19,32    | 94                      | 1,02        |
| Итого за Завтрак |                                              |           | 18,42            | 13    | 73,8     | 653,56                  |             |
| Обед             |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Овощи свежие ТТК                             | 60        | 0,72             | 0,12  | 4,58     | 18,33                   |             |
|                  | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной | 200/10    | 18,56            | 34,49 | 62,35    | 228,96                  | 110         |
|                  | Плов с мясом (свинина, постная)              | 240       | 18,36            | 17,64 | 46,32    | 417,96                  | 443         |
|                  | 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    |                                              |           | 42,48            | 52,85 | 142,29   | 914,25                  |             |
| Итого за день    |                                              |           | 60,9             | 65,85 | 216,09   | 1567,81                 |             |

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: четверг

| 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          |
|                  | Запеканка из творога                               | 220       | 30,34            | 11,11 | 37,53    | 377,32                  | 366,01      |
|                  | Чай с сахаром                                      | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                                    |           | 41,85            | 20,16 | 81,75    | 718,41                  |             |
| Обед             |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Салат из свежей капусты                            | 60        | 0,37             | 7,83  | 3,74     | 87,18                   | 43,01       |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200/13    | 8,26             | 9,74  | 25,85    | 181,74                  | 139         |
|                  | 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         |
|                  | 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    |                                                    |           | 58,95            | 66,92 | 173,48   | 1219,3                  |             |
| Итого за день    |                                                    |           | 100,8            | 87,08 | 255,23   | 1937,71                 |             |



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 джемом                         | 10/60     | 2,9              | 6,67  | 32,61    | 105,88                  | 1           |
|                  | Каша гречневая на рисовом молоке с маслом  | 200/10    | 15,95            | 12,94 | 72,07    | 467,84                  | 297,02      |
|                  | Чай с сахаром                              | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                            |           | 19,25            | 19,61 | 129,7    | 666,72                  |             |
| Обед             |                                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Кукуруза консервированная                  | 60        | 1,85             | 0,34  | 1,85     | 44,23                   |             |
|                  | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 200/10    | 17,08            | 10,37 | 26,83    | 238,46                  | 120         |
|                  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)   | 90        | 13,14            | 11,34 | 42,12    | 311,85                  | 229         |
|                  | Рис припущенный                            | 150       | 3,6              | 4,75  | 52,4     | 255,83                  | 305         |
|                  | 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        |
|                  |                                            |           | 40,91            | 27,6  | 175,28   | 1187,37                 |             |
| Итого за Обед    |                                            |           | 60,16            | 47,21 | 304,98   | 1854,09                 |             |
| Итого за день    |                                            |           |                  |       |          |                         |             |

(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 джемом                                  | 10/60     | 2,9              | 6,67  | 32,61    | 105,88                  | 1           |
|                  | Каша пшеничная на рисовом молоке с маслом сливочным | 220/10    | 3,25             | 12,05 | 34,82    | 283,45                  | 257,01      |
|                  | Чай с сахаром                                       | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                                     |           | 6,55             | 18,72 | 92,45    | 482,33                  |             |
| Обед             |                                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Икра из кабачков                                    | 60        | 0,72             | 4,2   | 4,44     | 58,2                    |             |
|                  | Суп-лапша с курицей                                 | 200/13    | 6                | 4     | 15,86    | 148,8                   | 120         |
|                  | Гуляш из свинины                                    | 50/50     | 16,88            | 16,38 | 4,59     | 323,24                  | 437         |
|                  | Каша гречневая вязкая                               | 150       | 7,8              | 3,6   | 39       | 219,6                   | 168         |
|                  | Напиток Виталайт                                    | 200       |                  |       | 19       | 80                      | 0,1         |
|                  | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки               | 60        | 4,74             | 0,6   | 28,98    | 141                     | 1,02        |
| Итого за Обед    |                                                     |           | 36,14            | 28,78 | 111,87   | 970,84                  |             |
| Итого за день    |                                                     |           | 42,69            | 47,5  | 204,32   | 1453,17                 |             |



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 сыром твердым                   | 15/60     | 10,41            | 8,49  | 18       | 232,59                  | 15          |
|                  | Каша Дружба на рисовом молоке (рис и греча) | 200/10    | 0,07             | 7,8   | 5,09     | 90,85                   | 187,03      |
|                  | Чай с сахаром                               | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                             |           | 10,88            | 16,29 | 48,11    | 416,44                  |             |
| Обед             |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Кукуруза консервированная                   | 60        | 1,85             | 0,34  | 1,85     | 44,23                   |             |
|                  | Суп картофельный с горохом с курицей        | 200/13    | 13,61            | 16,4  | 25,48    | 203,49                  | 138         |
|                  | Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным | 90        | 18,41            | 14,75 | 20,86    | 212,5                   | 89          |
|                  | Макаронные изделия отварные                 | 150       | 7,32             | 6     | 21,87    | 302,67                  | 274         |
|                  | 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    |                                             |           | 46,85            | 38,1  | 141,12   | 1060,19                 |             |
| Итого за день    |                                             |           | 57,73            | 54,39 | 189,23   | 1476,63                 |             |

(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 джемом                    | 15/60     | 3,11             | 7,15   | 34,94    | 113,45                  | 1           |
|                  | Омлет натуральный на соевом молоке    | 200       | 18,58            | 28,07  | 1,16     | 331,49                  | 187,01      |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/15    | 0,4              |        | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                       |           | 22,09            | 35,22  | 61,12    | 537,94                  |             |
| Обед             |                                       |           |                  |        |          |                         |             |
|                  | Салат из свеклы с маслом растительным | 60        | 0,88             | 2,4    | 5,05     | 45,21                   | 6           |
|                  | Рассольник "Ленинградский" с курицей  | 200/10    | 13,98            | 29,37  | 48,1     | 222,42                  | 129         |
|                  | Печень говяжья по-строгановски        | 90        | 36,55            | 29,53  | 8,42     | 416,25                  | 255         |
|                  | Пюре картофельное                     | 150       | 18,6             | 17,8   | 37,72    | 232,65                  | 472         |
|                  | 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    |                                       |           | 75,35            | 79,9   | 155,57   | 1185,53                 |             |
| Итого за день    |                                       |           | 97,44            | 115,12 | 216,69   | 1723,47                 |             |



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 маслом сливочным                     | 10/60     | 5,47             | 9,52  | 56,04    | 362,88                  | 14,2        |
|                  | Каша манная на рисовом молоке с маслом сливочным | 220/10    | 10,3             | 11,57 | 32,57    | 434,57                  | 262,01      |
|                  | Кисель                                           | 200       | 0,92             | 0,01  | 42,08    | 156,3                   | 591         |
| Итого за Завтрак |                                                  |           | 16,69            | 21,1  | 130,69   | 953,75                  |             |
| Обед             |                                                  |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Капуста квашеная "Деревенская"                   | 60        | 0,96             | 0,28  | 3,12     | 16,2                    |             |
|                  | Суп рыбный со сметаной                           | 200/10    | 9,67             | 12,24 | 19,95    | 163,84                  | 136         |
|                  | Котлета мясная (свинина)                         | 90        | 19,1             | 12,39 | 16,27    | 247,85                  | 381         |
|                  | Пюре гороховое                                   | 150       | 14,55            | 4,9   | 33,85    | 237,85                  | 161         |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
|                  | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки            | 60        | 4,74             | 0,6   | 28,98    | 141                     | 1,02        |
| Итого за Обед    |                                                  |           | 49,42            | 30,41 | 127,19   | 899,74                  |             |
| Итого за день    |                                                  |           | 66,11            | 51,51 | 257,88   | 1853,49                 |             |

(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 джемом                                 | 15/60     | 3,11             | 7,15  | 34,94    | 113,45                  | 1           |
|                  | Макаронные изделия из рисовой муки с твердым сыром | 200       | 6,39             | 15,41 | 0,09     | 166,71                  | 333,01      |
|                  | Чай с сахаром                                      | 200/15    | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
| Итого за Завтрак |                                                    |           | 9,9              | 22,56 | 60,05    | 373,16                  |             |
| Обед             |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Овощи свежие ТТК                                   | 60        | 0,72             | 0,12  | 4,58     | 18,33                   |             |
|                  | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной       | 200/10    | 18,56            | 34,49 | 62,35    | 228,96                  | 110         |
|                  | Жаркое по-домашнему                                | 240       | 23,24            | 21,42 | 34,15    | 427,11                  | 436         |
|                  | 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    |                                                    |           | 47,86            | 56,83 | 157,36   | 943,4                   |             |
| Итого за день    |                                                    |           | 57,76            | 79,39 | 217,41   | 1316,56                 |             |



|                            |        |       |         |          |  |
|----------------------------|--------|-------|---------|----------|--|
| Итого за период            | 661,35 | 722,7 | 2348,82 | 16334,15 |  |
| Среднее значение за период | 55,1   | 60,2  | 195,7   | 1361,2   |  |

Составил

*Н.А. Караманова*

Утвердил

*Ф.А. Фасакис С.В.*



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУ

в возрасте 7-11 лет

обеда

Сезон: весна

Разработано на основе «Сборнику рецептов на продукцию  
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Мосильного»

В.А. Туполева, Дели Принт 2015 г.

«Восход-НТ»