

Согласовано:

Директор МАОУГ



/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
при аглютеновой и безмолочной диете
в возрасте 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

П.А.С

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
Итого за Завтрак			20,66	31,66	104,29	583,26	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	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			26,89	38,81	128,3	817,64	
Итого за день			47,55	70,47	232,59	1400,9	

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша пшенная на воде без масла	200	2,97	11	9,79	150,85	0,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			6,68	18,62	72,08	364,86	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Биточек мясной	90	26,24	35,09	45,37	373,15	416
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	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			53,34	59,79	164,35	1077,13	
Итого за день			60,02	78,41	236,43	1441,99	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	200			4,99	19,95	182,02
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Итого за Завтрак		3,71	7,62	67,28	233,96	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	14,46	259,89	170,01
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		25,92	22,57	109,31	897,03	
Итого за день			29,63	30,19	176,59	1130,99	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Рис отварной	200	4,8	6,33	69,87	341,11	305,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		8,51	13,95	132,16	555,12	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	Ежики паровые	90	34,36	48,66	73,4	568,36	446,02
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	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		56,37	63,07	188,27	1238,31	
Итого за день			64,88	77,02	320,43	1793,43	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	317,63	257,06
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		9,71	13,12	102,29	531,64	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	22,2	13,48	24,88	310,98	124,02
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Картофель отварной (с маслом)	150	3,2	4,73	25,81	158,88	203
	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		45,63	30,69	146,74	1162,94	
Итого за день			55,34	43,81	249,03	1694,58	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		20,66	31,66	104,29	583,26	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп вермишелевый	200	3,5	1,59	9,14	67,5	35
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		17,16	10,03	102,74	577,24	
Итого за день			37,82	41,69	207,03	1160,5	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	317,63	257,06
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		9,71	13,12	102,29	531,64	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	Голубцы мясные (ленивые) паровые	90	20,46	16,39	23,18	236,12	89,01
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	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		43,47	25,71	119,03	946,19	
Итого за день			53,18	38,83	221,32	1477,83	

(лист 8)

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша кукурузная рассыпчатая	200			4,99	19,95	182,02
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		3,71	7,62	67,28	233,96	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский"	200	16,48	34,63	56,72	262,26	129,01
	Мясо тушеное	90	0,4	0,04	2,18	10,94	
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	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		26,7	42,62	172,63	843,24	
Итого за день			30,41	50,24	239,91	1077,2	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша рисовая на воде без масла	200	16,95	24,04	42	369,25	257,05
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			20,66	31,66	104,29	583,26	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	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			48,45	20,55	125,37	865,07	
Итого за день			69,11	52,21	229,66	1448,33	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (хлебцы)	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1,06
	Каша "Дружба" на воде без масла	200	6	5,5	40	317,63	257,06
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			9,71	13,12	102,29	531,64	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	14,46	259,89	170,01
	Жаркое по-домашнему	240	22,31	20,57	32,79	410,02	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			30,47	25,7	108,11	957,24	
Итого за день			40,18	38,82	210,4	1488,88	

Итого за период	483,13	513,52	2328,87	14077,66	
Среднее значение за период	48,3	51,4	232,9	1407,8	

Составил

Н. Кареев



Утвердил

Р. Рамзанов С.В.