

Согласовано:

Директор МАОУГ



Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



В.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
при лактозной и белковой аллергии
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

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	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Бефстроганов	90	13,09	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		32,32	52,22	109,77	970,1	
Итого за день			38,64	71,29	199,11	1560,01	

(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 пшенная 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
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	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		64,78	64,85	192,24	1110,25	
Итого за день			80,97	101,27	291,93	1619,06	

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 отваренное	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			14,97	59,85	349
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			42,38	52,85	157,2	866,1	
Итого за день			60,8	65,85	231	1519,66	

(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	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Запеканка из творога	220	46,43	15,83	37,22	486,01	366,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			57,94	24,88	81,44	827,1	
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			116,89	91,8	254,92	2046,4	

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
	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			40,51	27,58	148,69	1090,42	
Итого за день			59,76	47,19	278,39	1757,14	

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 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			36,14	28,78	111,87	970,84	
Итого за день			42,69	47,5	204,32	1453,17	

(лист 7)

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 из рисовой или гречневой муки отварные	150	0,06	5,85	0,08	269,32	332,01
	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			39,59	37,95	119,33	1026,84	
Итого за день			50,47	54,24	167,44	1443,28	

(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
	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			60,35	66,85	170,25	1208,71	
Итого за день			82,44	102,07	231,37	1746,65	

Рацион: Рацион при лактозной и белковоНеделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	

Рацион: Рацион при лактозной и белковоНеделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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	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		46,93	55,98	156	926,31	
Итого за день			56,83	78,54	216,05	1299,47	

Итого за период	655,6	711,26	2332,41	16298,33	
Среднее значение за период	54,6	59,3	194,4	1358,2	

Составил

И.С. Каримова Т.С.

Утвердил

Д.В. Рассакин С.В.

