

Согласовано:



Директор МАОУГ

/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ЦОС «Восход-НТ»

/ С.В. Бабакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
при лактозной и белковой аллергии
в возрасте 12-18 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	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	14,2
	Каша рисовая на соевом молоке с маслом	250/10	0,09	10,14	6,62	118,11	855
	Кофейный напиток на рисовом молоке	200			19,96	79,8	395,01
	Итого за Завтрак		7,12	22,38	98,63	664,47	
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия из рисовой или гречневой муки отварные	180	0,07	7,02	0,09	323,18	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		37,6	64,7	124,8	1137,57	
Итого за день			44,72	87,08	223,43	1802,04	

(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	20/70	3,73	8,58	41,93	136,14	1
	Каша пшеничная на рисовом молоке с маслом сливочным	250/10	15,45	35,66	46,3	364,99	257,02
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		19,58	44,24	113,25	594,13	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	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		74,34	76,02	215,02	1273,01	
Итого за день			93,92	120,26	328,27	1867,14	

(лист 3)

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	250	12,2	10	36,45	504,45	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	45	3,56	0,45	21,74	105,75	1,02
Итого за Завтрак			21,26	15,05	83,51	766,2	
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			14,97	59,85	349
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			50,35	64,08	182,82	1002,49	
Итого за день			71,61	79,13	266,33	1768,69	

(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	20/70	12,5	10,18	21,6	279,1	15
	Запеканка из творога	250	52,77	17,98	42,3	552,28	366,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			65,67	28,16	88,92	924,38	
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
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	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			67,48	80,28	196,15	1424,48	
Итого за день			133,15	108,44	285,07	2348,86	

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша гречневая на рисовом молоке с маслом	250/10	19,75	16,02	89,23	579,23	297,02
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		23,46	23,64	151,52	793,24	
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
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,84	5,68	30,97	190,66	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		47,9	32,47	166,15	1243,11	
Итого за день			71,36	56,11	317,67	2036,35	

(лист 6)

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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" на рисовом молоке с маслом	250/10	16	21,79	52,19	366,91	642,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		27,51	30,84	96,41	708	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	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		52,43	35,21	167,54	1204,2	
Итого за день			79,94	66,05	263,95	1912,2	

(лист 7)

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	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная на рисовом молоке с маслом сливочным	250/10	3,68	13,62	39,36	320,42	257,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		7,39	21,24	101,65	534,43	
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	100	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Напиток витаминизированный	200			19	80	0,1
	Витошка						
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			39,59	33,24	126,36	1088,49	
Итого за день			46,98	54,48	228,01	1622,92	

(лист 8)

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	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша Дружба на рисовом молоке (рис и греча)	250/10	0,09	9,66	6,3	112,48	187,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		11,6	18,71	50,52	453,57	
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 из рисовой или гречневой муки отварные	180	0,07	7,02	0,09	323,18	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		46,07	44,83	128,87	1181,56	
Итого за день			57,67	63,54	179,39	1635,13	

(лист 9)

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	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Омлет натуральный на соевом молоке	250	23,23	35,09	1,45	414,36	187,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	626
Итого за Завтрак			27,15	43,19	66,07	635,93	
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
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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			69,03	79,67	196,49	1389,23	
Итого за день			96,18	122,86	262,56	2025,16	

(лист 10)

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	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	14,2
	Каша манная на рисовом молоке с маслом сливочным	250/10	11,64	13,07	36,82	491,25	262,01
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			19,59	25,32	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
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	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			57,39	35,88	142,6	1024,66	
Итого за день			76,98	61,2	293,55	2138,77	

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	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Макаронные изделия из рисовой муки с твердым сыром	250	7,98	19,27	0,12	208,38	333,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			11,9	27,37	64,74	429,95	
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	26,03	23,99	38,25	478,36	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			55,56	67,69	179,36	1061,38	
Итого за день			67,46	95,06	244,1	1491,33	

Рацион: Рацион при лактозной и белковойНеделя: 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 на рисовом молоке	250/10	0,09	9,66	7,54	117,42	0,25
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			10,9	18,15	50,56	443,01	
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			14,97	59,85	349
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			38,56	40,16	166,88	1028,05	
Итого за день			49,46	58,31	217,44	1471,06	

Итого за период	889,43	972,52	3109,77	22119,65	
Среднее значение за период	74,1	81	259,1	1843,3	

Составил

М. Карманова

Утвердил

Ф. Рассекина С.В.

