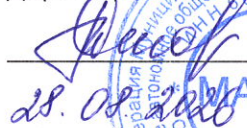


Согласовано:

Директор МАОУГ

 / Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 / С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте от 7-11 лет с аллергией на глютен
завтраки и обеды
на 2026-2027 учебный год
Сезон: все**

***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: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/40	3,73	8,58	41,93	136,14	1
	Макаронные изделия из рисовой муки с твердым сыром	180/20	6,39	15,41	0,09	166,71	333,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		12,89	24,29	81,53	466,35	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04	416,01
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	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		44,68	51,59	133,17	1057,14	
Итого за день		57,57	75,88	214,7	1523,49		

(лист 2)

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/10	13,6	11,03	61,41	398,66	297,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
Итого за Завтрак			20,28	18,13	140,95	821,36	
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
	Запеканка картофельная с мясом	240	29,34	28,85	32,95	610,74	478
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
Итого за Обед			47,74	47,25	149,01	1114,42	
Итого за день			68,02	65,38	289,96	1935,78	

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	30	
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	8,96	20,48	27,68	332	443
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		12,93	20,78	73,79	525,5	
Обед	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	14,46	259,89	170,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185	242
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		30,64	20,89	109,86	934,44	
Итого за день			43,57	41,67	183,65	1459,94	

(лист 4)

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	10/50	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	240	22,79	7,27	30,56	486	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
Итого за Завтрак			33,34	13,91	83,51	823,16	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	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
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	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			52,72	56,36	162,79	1166,36	
Итого за день			86,06	70,27	246,3	1989,52	

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180/10	5,43	4,98	36,19	287,38	257
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		10,51	6,25	75,62	479,13	
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,29	2,34	0,57	24,42	46
	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	5,69	5,14	6,07	87,35	229
	Картофель отварной (с маслом)	150	3,2	4,73	25,81	158,88	203
	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		36,12	26,29	101,28	782,48	
Итого за день			46,63	32,54	176,9	1261,61	

(лист 6)

Рацион: Аглютенная безмолочная диета Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша гречневая вязкая	200/10	10,92	5,04	54,6	307,44	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		17,6	12,14	134,14	730,14	
Обед	Салат витаминный из белокочанной капусты	60	0,22	0,07	1,91	161,58	
	Суп картофельный	200	8,7	2,38	18,13	129,17	52,01
	Курица отварная	90	24,56	28,94		159,3	439
	Рис отварной	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305,01
	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		41,82	36,74	120,42	926,88	
Итого за день			59,42	48,88	254,56	1657,02	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Макаронник (из рисовой муки) с мясом	240	10,98	10,72	26,76	247,94	285,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		13,75	15,22	70,71	465,44	
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,54	0,08	3,97	18,94	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Рагу из птицы с овощами	240	22,86	21,37	27,65	394,72	289,01
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		40,92	37,45	142,63	872,13	
Итого за день			54,67	52,67	213,34	1337,57	

(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	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Омлет натуральный на соевом молоке	210	19,51	29,48	1,22	348,07	187,01
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		24,89	33,21	49,47	548,37	
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
	Печень тушеная в соусе	90	0,08	2,12	0,34	326,16	7 017
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		26,46	44,78	161,46	1107,59	
Итого за день			51,35	77,99	210,93	1655,96	

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	144,8	55
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		13,77	10,1	74,64	447,3	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп рыбный	200	9,58	12,13	19,76	162,28	136,01
	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	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		33,14	28,15	114,17	876,24	
Итого за день			46,91	38,25	188,81	1323,54	

(лист 10)

Рацион: Аглютеночная безмолочная диета Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/40	7,78	6,34	13,44	173,66	15
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,02
	Итого за Завтрак		15,85	12,04	81,65	521,66	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,71	3,32	12,59	39,34	40
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	4,21	14,46	259,89	170,01
	Шницель из свинины	90	12,24	22,86	23,67	217,65	268
	Кисель	200			58,1	126,4	591
	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	60	4,74	0,6	28,98	141	1,02
	Итого за Обед		19,79	30,99	137,8	784,28	
Итого за день			35,64	43,03	219,45	1305,94	

Итого за период	549,84	546,56	2198,6	15450,37	
Среднее значение за период	55	54,7	219,9	1545	

Составил

Карасева



Утвердил

Пашкин