

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № _____

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
(безглютеновая диета)
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.

г. Верхняя Пышма

Первая неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
Понедельник						
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	9,60	8,50	8,30	151,00
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма калорий:			19,48	24,64	74,08	605,90
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
340	Омлет натуральный	100	10,00	16,70	1,90	199,00
333	Макароны (без глютена) отв. сыром	150	5,25	6,15	35,25	220,5
50/2003	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:			36,67	37,60	80,45	806,50
Среда						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма калорий:			26,36	22,86	127,13	824,20
Четверг						
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из брусники	200	0,1	0	24,9	97
14Ф инстр	Кекс дуэт (без глютена)	100	4,50	0,90	81,20	351,00
Сумма калорий:			22,83	18,68	146,83	929,75
Пятница						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
168	Суп пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118,0
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
437	Гуляш из говядины	100/50	20,9	9,8	6,0	198,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
Сумма калорий:			36,4	30,0	103,2	835,2
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:			26,00	31,60	64,45	656,00
Итого			167,69	165,37	596,18	4657,55

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Вторая неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
Понедельник						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
333	Макароны (без глютена) отв (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:		32,21	27,95	90,71	797,60
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
680	Запеканка картофельная	250	25	24,5	41,25	495
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		27,80	32,20	91,75	777,50
Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,4	11,8	1,8	188
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
13Ф инстру	Кекс ванильный без глютена	50	0,25	12,5	25,5	223
	Сумма калорий:		27,13	37,35	94,08	831,90
Четверг						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
311	Каша Геркулесовая	200	4,8	10	21,4	198
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	0	177
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		60,18	34,76	71,74	842,60
Пятница						
157	Солянка домашняя .	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:		39,60	33,16	82,04	782,60
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Сумма калорий:		28,20	21,85	87,24	664,40
	Итого		215,12	187,27	517,56	4696,60

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Третья неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепта	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
56/03	Голубцы "Любительские"	100	5	15,96	7,58	194
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
Сумма калорий:			18,66	29,35	95,32	723,50
Вторник						
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
342	Омлет с сыром	120	15,24	22,32	2,16	272,4
433	Мясо тушеное	100/50	22,95	8,85	5,85	198
516	Макароны (без глютена)отв (с маслом)	180	6,59	5,06	29,89	198,58
634	Компот из свежих плодов (заморож)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
Сумма калорий:			45,38	36,23	73,50	808,98
Среда						
124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10,06	7,20	10,36	150,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15,00	9,60	8,40	178,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,25	0,75	31,50	192,00
Сумма калорий:			31,09	25,65	107,14	834,20
Четверг						
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,69	188
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15,70	19,50	3,14	251,00
214	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00
14Ф инстр	Кекс дуэт (без глютена)	60	2,7	0,5	48,7	210,6
Сумма калорий:			23,27	44,17	93,35	865,13
Пятница						
16	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
148	Суп - лапша (без глютена)	250/25	7,0	7,9	14,0	147,0
467	Биточки по - белорусски	100	28,71	20,1	0,96	303
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма калорий:			45,47	41,89	75,14	856,30
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
Сумма калорий:			26,20	31,60	81,25	723,00
Итого:			190,07	208,89	525,70	4811,11

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Четвертая неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макароны (без глютена) отв (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:		25,15	26,65	91,65	758,60
Вторник						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
423	Бефстроганов	80/50	22,62	15,99	6,76	263,9
297	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		32,60	33,78	82,13	839,40
Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
371	Рыба припущенная	100	15,10	4,98	10,30	145,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
16Ф инстр	Кекс шоколадный (без глютена)	60	2,7	0,5	48,7	210,6
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		31,66	25,88	130,56	879,20
Четверг						
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
365	Суфле творожное	100	14	10,2	14	207
487	Птица отварная	120	19	10,68	0,48	173
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:		38,4	33,8	88,2	810,5
Пятница						
19	Салат из помидор	100	0,8	7,2	4,0	85,0
157	Солянка домашняя .	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
500	Котлеты рубленые из птицы	100	18,4	10,6	12,1	220
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:		39,1	39,7	81,3	838,0
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Сумма калорий:		28,20	21,85	87,24	664,40
	Итого:		195,07	181,61	561,10	4790,10

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.