

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
А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ №1



Л.И. Мандрыгина
Л.И. Мандрыгина

МЕНЮ

**Примерное четырехнедельное
(безглютеновая диета)**

**для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.**

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- ри
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
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30.6	118
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Сумма калорий:			19.18	24.64	89.48	663.90
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	60	0.60	4.26	2.52	51.60
340	Омлет натуральный	60	6.00	10.02	1.14	119.40
516	Макароны (без глютена) отв. (с маслом)	150	5.50	4.20	24.90	165.50
50/2003	Котлета "Детская"	90	15.05	8.80	10.35	180.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
Сумма калорий:			31.85	32.28	70.71	703.50
Среда						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
Сумма калорий:			23.19	19.99	118.49	750.10
Четверг						
37	Салат из сырых овощей	100	3.4	5.6	3.5	79
492	Плов из мяса цыпленка	225	18.23	17.78	40.73	402.75
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
14Ф инстр	Кекс дуэт (без глютена)	60	2.7	0.5	48.7	210.6
Сумма калорий:			24.63	23.92	108.15	752.35
Пятница						
168	Суп пюре из разных овощей	250	3.5	5.8	12.9	118.0
297	Греча рассыпчатая	150	4.3	7.2	44.1	263.0
437	Гуляш из говядины	80/50	18.07	8.45	5.2	171.6
689	Кофейный напиток с молоком	200	2.50	3.60	28.70	152.00
Сумма калорий:			28.4	25.1	90.9	704.6
Итого			127.2	125.9	477.7	3574.5

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.

Таблица 1 - вторая неделя 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
Понедельник						
131	Рассольник домашний	250	3.26	6.00	20.46	151.00
333	Макароны (без глютена)отв (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.50
451	Шницель мясной	80	12.72	11.52	12.8	208.8
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
Сумма калорий:			21.23	23.67	87.51	655.30
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
680	Запеканка картофельная	200	20	19.6	33	396
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:			22.80	27.30	83.50	678.50
Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4.30	5.80	10.70	112.30
391	Шницель натуральный рыбный	80	13.92	9.44	1.44	150.4
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
15ф инструк	Кекс ванильный без глютена	50	0.25	12.5	25.5	223
Сумма калорий:			22.57	33.53	90.96	766.20
Четверг						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	75/20	15.1	10.77	14.66	219.6
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:			55.90	31.67	67.86	781.60
Пятница						
157	Солянка домашняя .	200/10	15.06	12.70	4.00	152.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14.00	11.10	1.02	160.80
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
700	Напиток брусничный	200	0.10	0.00	24.90	97.00
Сумма калорий:			37.86	31.60	72.52	688.80
Итого			160.4	147.8	402.4	3570.4

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.

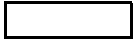


Таблица 3 - Третья неделя 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
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:		16.12	27.83	91.06	682.10
Вторник						
19	Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85
340	Омлет натуральный	100	10	16.7	1.9	199
433	Мясо тушеное	100	15.4	5.9	3.9	132
516	Макароны (без глютена)отв	150	5.49	4.22	26.37	165.48
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0.60	0.00	35.60	140.00
	Сумма калорий:		32.39	33.92	71.67	721.48
Среда						
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1.6	3.44	8	96.4
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12.00	7.70	6.70	142.40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00
тк	Фрукты (банан)	150	2.25	0.75	31.5	144
	Сумма калорий:		19.00	18.64	98.70	664.30
Четверг						
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.19	9.17	6.4	112.8
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12.56	15.60	2.50	200.80
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:		19.34	34.16	88.42	739.73
Пятница						
16	Салат из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38
148	Суп - лапша(без глютена)	200/25	6.4	6.7	11.2	123.0
467	Биточки по - белорусски	80	22.9	16.08	0.76	242.4
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:		38.80	34.27	71.21	744.78
	Итого		125.65	148.82	421.06	3552.39

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.

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-12 лет (705 - 822,5 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)	150	5.25	6.15	35.25	220.5
451	Шницель мясной	80	12.72	11.52	12.8	208.8
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
Сумма калорий:			21.97	23.77	88.45	662.30
Вторник						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1.24	9.99	9.17	132.00
423	Бефстроганов	50/50	17.4	12.3	5.2	203
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)	100	0.94	0.12	11.75	47
Сумма калорий:			28.3	30.2	92.3	755.0
Среда						
110	Борщ со сметаной	250/10	1.86	5.66	10.84	100.80
371	Рыба припущенная	80	12.08	4.00	8.24	116.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
ГОС 1000000	Кекс шоколадный (без глютена)	60	2.7	0.5	48.7	210.6
694	Какао с молоком	50	0.25	12.5	25.5	223
Сумма калорий:			20.04	29.45	115.20	813.90
Четверг						
20	Салат из огурцов	100	1.00	7.10	4.20	86.00
365	Суфле творожное	80	11.2	8.16	11.2	165.6
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:			35.60	24.63	81.20	683.10
Пятница						
19	Салат из помидор	60	0.60	4.26	1.68	51.60
157	Солянка домашняя .	200/10	15.06	12.70	4.00	152.00
500	Котлеты рубленые из птицы	80	14.72	8.48	9.68	176
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3.00	7.65	23.85	181.50
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
Сумма калорий:			34.6	33.1	70.8	687.1
Итого			140.51	141.15	447.98	3601.40

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.

