

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 №1

Л.И. Мандрыгина



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 белокачанной 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 |
| 15Ф инст | 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 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.

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

| № рецепт. | 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: | | | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! |
| Итого: | | | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! |

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.

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

| № рецепт. | Четвёртая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 171 | Суп-поре 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.