

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21
О.В. Иванова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(Диета Андреев К)

Исключить: молочные продукты (можно сыр, масло сливочное), глютен (пшеница, рожь, овес, ячмень, пшено и продукты с ними - хлеб, макаронные изделия, каши, мука пшеничная, овсяная, ржаная)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Андреев К

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Масло сливочное крестьянское (1 вариант)	5	0,04	4	0,07	33,1	5,07
	Каша рисовая безмолочная	220	5,81	9	57,42	325,6	512,04
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Итого за Завтрак	460	12,19	18	77,81	512,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	250	2,59	6	16,31	125,8	1 016,01
	Фрикадельки из мяса птицы с бульоном	90	15,96	4	3,18	113,1	1 296,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Итого за Обед	710	28,51	17	103,46	680,8	
	Итого за день	1 170	40,7	35	181,27	1193,6	

(лист 2)

Рацион: Андреев К

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чикенбол с томатным соусом без глютена	90	21,57	12	4,12	209	1 633,99
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	44	14 541,01
	Итого за Завтрак	560	26,79	17	56,62	499	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным без глютена	90	12	10		162	1 027,38
	Рис с кукурузой	150	4,73	4	42,36	193,7	1 633,27
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Итого за Обед	720	23,95	19	94,99	680,5	
	Итого за день	1 280	50,74	36	151,61	1179,5	

Рацион: Андреев К

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша гречневая с луком	200	6,78	5	35,78	197,3	1 633,1
	Чай с сахаром	200			9,5	38	11,2
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	52,8	14 541,01
Итого за Завтрак		570	12,44	9	77,88	422,4	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп-пюре овощной безглютеновый, безмолочный с курой	200	3,92	5	8,37	117,6	1 016,05
	Шницель рыбный "Жемчужина" без глютена и молока	90	15,77	9	1,75	156,2	14 502,02
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
Итого за Обед		720	25,84	26	80,69	704,1	
Итого за день		1 290	38,28	35	158,57	1126,5	

Рацион: Андреев К

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый без глютена	90	15,72	34	1,04	297,3	827,02
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Рис припущеный	150	3,6	5	29,4	181,2	6,17
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
Итого за Завтрак		480	21,63	41	51,14	588,7	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем без сметаны	200	1,77	5	8,66	89,8	1 048,01
	**Азу из курицы без глютена	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,07
	Ragu из овощей с кащей	200	7,6	10	29,07	234,7	1 651,02
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Обед		840	13	26	94,94	708,7	
Итого за день		1 320	34,63	67	146,08	1297,4	

Рацион: Андреев К

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67			71,6	14 538
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	5	0,04	4	0,07	33,1	5,07
	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	220	5,93	1	52,69	243	1 244
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлебцы безглютеновые ®	28	2,94	1	19,35	101,9	1 304,01
Итого за Завтрак		473	13,58	6	83,29	494,3	
Обед	Салат "Весенний" из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	80	1,18	7	6,92	84,7	820,1
	Суп овощной Министроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
Итого за Обед		700	17,69	35	91,45	760,6	
Итого за день		1 173	31,27	41	174,74	1254,9	

Рацион: Андреев К

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фритата с брокколи без молока	180	143,37	170	32,13	464,4	14 562,01
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	44	14 541,01
	Итого за Завтрак	500	145,93	171	62,95	609,1	
Обед	Рассольник домашний гипоаллергенное меню	250	2,53	6	16,26	125,3	14 538,48
	**Свинина по-мексикански безглютеновая	90	10,59	26	3,78	287,9	437,19
	Рис припущеный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
Итого за Обед		710	19,03	38	96,36	822,2	
Итого за день		1 210	164,96	209	159,31	1431,3	

Рацион: Андреев К

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из свинины Детская гипоаллергенная	100	16,47	33	1,48	365,4	1 081,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Соус томатный безглютеновый с маслом	30	0,02	2	0,58	15,9	1 126,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Итого за Завтрак	500	23,44	40	43,37	615,9	
Обед	Солянка без сметаны	250	5,42	6	9,95	113,4	1 020,03
	Печень говяжья по-строгановски гипоаллергенное меню	100	16,75	18	6,63	250,6	54,01
	Картофель отварной с луком	180	4,8	4	18,45	129	1 633
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	52,8	14 541,01
Итого за Обед		880	30,66	30	74,72	682,9	
Итого за день		1 380	54,1	70	118,09	1298,8	

Рацион: Андреев К

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Кукуруза сахарная	30	0,6		3,08	15,7	14 538,2
	Фритата с отварным картофелем без молока	190	11,82	18	17,69	279,7	4,5
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
	Итого за Завтрак	470	15,69	20	57,75	478	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп из разных овощей без сметаны	200	1,62	5	8,74	90,7	1 181,03
	**Курица по Сицилийски безглютеновая	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
Итого за Обед		730	29,88	19	106,73	804,7	
Итого за день		1 200	45,57	39	164,48	1282,7	

Рацион: Андреев К

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза сахарная	50	1		5,13	26,1	14 538,2
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная	100	20,37	3		114,6	14 539,73
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
	Итого за Завтрак	580	27,78	10	59,46	462,8	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Запеканка картофельная с мясом гипоаллергенное меню	200	16,3	23	29,85	413,5	1 100,05
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Обед	740	20,9	28	79,85	722,4	
	Итого за день	1 320	48,68	38	139,31	1185,2	

(лист 10)

Рацион: Андреев К

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша гречневая с луком	200	6,78	5	35,78	197,3	1 633,1
	Чай с сахаром	200			9,5	38	11,2
	Хлебцы безглютеновые ®	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304,01
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	52,8	14 541,01
	Итого за Завтрак	570	12,44	9	77,88	422,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский с рисом	220	1,3	2	10,56	64,2	14 538,33
	**Плов с говядиной	200	12,76	24	46,91	469,7	438
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлебцы безглютеновые ®	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304,01
	Итого за Обед	700	17,71	30	105,84	784,1	
	Итого за день	1 270	30,15	39	183,72	1206,5	
	Итого за период	12 613	539,08	609	1577,18	12456,4	
	Среднее значение за период	1 261,3	53,9	60,9	157,7	1245,6	

Составил

Утвердил _____