

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа №9»



И.И. Кашина Кашина И.И.

Приказ № 48 от 26.08.2015г.

Примерное двухнедельное меню

Для детей с непереносимостью глютена

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,0	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	60	3,6	1	50,4	225	-
Итого за завтрак		535	19,5	17,6	87,8	587,6	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп молочный с макаронами	250	5,5	5	19,4	144,6	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за обед		740	25,184	34,68	107,67	843,54	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	44,68	52,28	195,47	1431,14	НОРМА
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Чай с сахаром	200	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13.12.1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		595	15,14	14,70	73,59	477,62	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	59/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за обед		740	29,330	20,490	63,080	544,45	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	44,470	35,190	136,67	1022,1	НОРМА
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Поджаривровка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36.10.1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		570	16,552	14,9414	66,2527	456,095	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	НОРМА
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	11/2
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	272/2008
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	47/3
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за обед		750	25,79	38,36	64,86	698,24	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	42,342	53,3014	131	1154,34	НОРМА
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-

Итого за завтрак		525	17,17	19,21	51,49	437,93	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витюшка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		750	39,918	25,4775	55,2525	609,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	57,088	44,6875	106,7425	1047,91	НОРМА
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		610	34	18,5	44	468,9	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		780	38,86	32,13	51,45	650,41	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	72,86	50,63	95,45	1119,31	НОРМА
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-
Итого за завтрак		565	20,68	26,75	65,63	585,99	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16/8
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
					0	-	
Итого за обед		792	37,48	28,79	112,95	860,83	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	58,16	55,54	178,58	1446,82	НОРМА
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11/12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		565	12,74	12,15	105,23	581,23	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,347	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витюшка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		780	36,437	20,21	97,78	718,76	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	49,177	32,36	203,01	1299,99	НОРМА
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		500	15,48	17,65	45,83	397,09	НОРМА
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-

Обед	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
							-
Итого за обед		770	34,692	27,226	57,35	603,12	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	50,172	44,876	103,18	1000,2	НОРМА
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		620	13,1	18,68	85,38	562,04	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,4375	127,305	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		760	31,755	22,065	114,0075	781,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	44,855	40,745	199,3875	1343,68	НОРМА
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,7864	15,75	255,914	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
Итого за завтрак		680	31,829	17,3464	82,19	612,19	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Плов из куры	250	22,9	18,6	45,3	440,2	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		760	30,815	28,74	111,51	827,96	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	62,644	46,0864	193,7	1440,15	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	60	3,6	1	50,4	225	-
						0	-
Итого за завтрак		590	20,09	17,71	89,85	599,2	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп молочный с макаронами (без глютена)	250	5	4,8	17	131,2	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	100	16,18	21,27	2,727	267,1	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
						0	-
Итого за обед		870	30,58	41,46	125,7	998,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	50,67	59,17	215,5	1597	НОРМА
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за завтрак		605	11,71	14	107,3	602	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,5	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,44	132,8	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
						0	-
Итого за обед		890	37,29	29,15	106,3	822,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		990	38,32	39,09	110,2	1424	НОРМА
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,2	8/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,742	0,116	2,473	13,91	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,8	36/10/1
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
							-
Итого за завтрак		620	18,25	17,66	107,1	660,3	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	180	8,016	5,58	33,3	215,5	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
							-
Итого за обед		870	28,33	44,88	107,3	946,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	46,58	62,54	214,4	1607	НОРМА
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-

Завтрак	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,9	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
Итого за завтрак		650	14,79	20,77	104	661,9	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,29	2,438	17,84	146,4	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,87	1,733	253,3	593/10
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,58	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		900	55,94	37,18	106,4	984	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	70,73	57,95	210,3	1646	НОРМА
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,45	22,44	354,8	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
							-
							-
Итого за завтрак		580	37,94	23,97	75,14	668	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,13	21,98	0,288	303,5	1/9
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	200	8,907	6,2	37	239,4	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		920	44,83	37,08	106,9	944,7	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	82,77	61,05	182	1613	НОРМА
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	0	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-
							-
Итого за завтрак		565	20,68	26,75	65,63	586	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16/8
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,3	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		962	41,35	33,43	125,9	973,4	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	62,03	60,18	191,5	1559	НОРМА
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,839	6,774	30,19	201,1	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11/12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,9	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
							-
Итого за завтрак		615	13,83	13,67	112	626,5	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,43	9,48	4,08	203,3	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,58	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
							-

Итого за обед		900	38,52	24	107,5	804	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	52,35	37,67	219,5	1431	НОРМА
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2
	Масло сливочное	20	0,16	14,51	0,267	132,3	-
	Творожок	100	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		620	16,52	24,45	76,72	595,6	НОРМА
Обед	Подгариновка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		895	39,57	28,75	96,1	806	НОРМА
Итого за обед		1515	56,09	53,19	172,8	1402	НОРМА
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
Итого за завтрак		680	18,7	24,29	92,63	663,9	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,44	132,8	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
Итого за обед		880	34,43	28,3	124,6	876,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,13	52,59	217,3	1541	НОРМА
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,38	12,33	18	292,5	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,3	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
							-
Итого за завтрак		760	36,7	20,49	86,44	677	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Плов из куры	320	29,26	23,77	57,94	562,7	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,4	-
Итого за обед		910	37,94	38,85	118,4	979,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	74,64	59,34	204,8	1656	НОРМА