

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



## **Примерное двухнедельное меню**

**МАОУ «СОШ №14»**

**в возрасте от 12 лет и старше**

**диета без глютена**

**завтраки**

**Сезон: все**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию  
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

*В.А. Тютельян, Дели Принт 2015 г.*

Г. Верхняя Салда



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                             |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                 | Зразы рубленые (свинина)    | 100       | 15,39            | 16,58        | 24,86        | 150,51                  | 274         |
|                         | Макаронные изделия отварные | 180       | 6,59             | 5,4          | 19,68        | 272,4                   | 274         |
|                         | Соки фруктовые              | 200       | 0,5              | 0,2          | 24,4         | 92                      | 389         |
|                         | Хлебцы                      | 10        |                  |              | 5            | 21                      | 1,04        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |           | <b>22,48</b>     | <b>22,18</b> | <b>73,94</b> | <b>535,91</b>           |             |

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                 | Шницель из свинины         | 100       | 13,6             | 25,4         | 26,3         | 241,83                  | 268         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая | 150       | 8,93             | 9,68         | 32,9         | 205,19                  | 171         |
|                         | Чай с сахаром              | 200       | 0,4              |              | 25,02        | 93                      | 628         |
|                         | Хлебцы                     | 10        |                  |              | 5            | 21                      | 1,04        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                            |           | <b>22,93</b>     | <b>35,08</b> | <b>89,22</b> | <b>561,02</b>           |             |

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                             |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                 | Плов из бройлеров-цыплят    | 280       | 20,18            | 26,93        | 71,87        | 630                     | 291         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 0,1              |              | 0,06         | 108                     | 349         |
|                         | Хлебцы                      | 10        | 2,4              |              | 5            | 21                      | 1,04        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |           | <b>22,68</b>     | <b>26,93</b> | <b>76,93</b> | <b>759</b>              |             |

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                              |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                 | Масло сливочное              | 20        | 0,2              | 14,4         | 0,2          | 132,2                   | 96          |
|                         | Запеканка из творога с рисом | 200       | 22,83            | 15,16        | 54,39        | 401,91                  | 15          |
|                         | Молоко сгущенное             | 20        | 1,44             | 6            | 11,04        | 98                      |             |
|                         | Чай с сахаром                | 200       | 0,4              |              | 25,02        | 93                      | 628         |
|                         | Хлебцы                       | 10        |                  |              | 5            | 21                      | 1,04        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              |           | <b>24,87</b>     | <b>35,56</b> | <b>95,65</b> | <b>746,11</b>           |             |

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                 | Йогурт 125                            | 125       | 2,5              | 0,94         | 8,94         | 56,25                   |             |
|                         | Макаронные изделия запеченные с сыром | 220       | 29,75            | 28,49        | 122,78       | 591,91                  | 276         |
|                         | Чай с молоком                         | 200       | 1,66             | 1,6          | 12,38        | 69,82                   | 378         |
|                         | Хлебцы                                | 10        |                  |              | 5            | 21                      | 1,04        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |           | <b>33,91</b>     | <b>31,03</b> | <b>149,1</b> | <b>738,98</b>           |             |



(лист 6)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Биточки (свинина)          | 100       | 13,6             | 25,4  | 26,3     | 355,6                   | 416,01      |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая | 180       | 10,72            | 11,62 | 39,48    | 246,23                  | 171         |
|                  | Чай с сахаром              | 200       | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
|                  | Хлебцы                     | 10        |                  |       | 5        | 21                      | 1,04        |
| Итого за Завтрак |                            |           | 24,72            | 37,02 | 95,8     | 715,83                  |             |

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Зразы рубленые (свинина)   | 100       | 15,39            | 16,58 | 24,86    | 150,51                  | 274         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая | 180       | 6,59             | 5,4   | 19,68    | 272,4                   | 274         |
|                  | Соки фруктовые             | 200       | 0,5              | 0,2   | 24,4     | 92                      | 389         |
|                  | Хлебцы                     | 10        |                  |       | 5        | 21                      | 1,04        |
| Итого за Завтрак |                            |           | 22,48            | 22,18 | 73,94    | 535,91                  |             |

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Плов из бройлеров-цыплят | 280       | 20,18            | 26,93 | 71,87    | 630                     | 291         |
|                  | Компот из смеси          | 200       | 0,1              |       | 0,06     | 108                     | 349         |
|                  | Хлебцы                   | 10        |                  |       | 5        | 21                      | 1,04        |
| Итого за Завтрак |                          |           | 20,28            | 26,93 | 76,93    | 759                     |             |

(лист 9)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Тефтели 2 вариант  | 100       | 7,73             | 17,89 | 12,89    | 258,89                  | 279         |
|                  | Пюре картофельное  | 180       | 3,84             | 6,24  | 58,5     | 273,02                  | 212         |
|                  | Чай с сахаром      | 200       | 0,4              |       | 25,02    | 93                      | 628         |
|                  | Хлебцы             | 10        |                  |       | 5        | 21                      | 1,04        |
| Итого за Завтрак |                    |           | 11,97            | 24,13 | 101,41   | 645,91                  |             |

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                    |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Масло сливочное    | 20        | 0,2              | 14,4   | 0,2      | 132,2                   | 96          |
|                            | Омлет натуральный  | 200       | 18,79            | 36,03  | 3,53     | 413,83                  | 284         |
|                            | Чай с лимоном      | 200       | 0,2              | 0,03   | 15,46    | 62,8                    | 377         |
|                            | Хлебцы             | 10        |                  |        | 5        | 21                      | 1,04        |
| Итого за Завтрак           |                    |           | 19,19            | 50,46  | 24,19    | 629,83                  |             |
| Итого за период            |                    |           | 191,6            | 280,47 | 708,01   | 5888,52                 |             |
| Среднее значение за период |                    |           | 19,16            | 28,047 | 70,801   | 588,852                 |             |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

