

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания в МКОУ «Станционная СОШ»

ЦЕЛИАКИЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	3,9	288
11.9	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
82	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44
148	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	2,28	14,4

Итого за завтрак 610 22,0 31,68 47,08 563,5

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,2	87,4
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,2	5,25	38	176
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21	18,1	0	246
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141

Итого за обед 825 30,8 36,8 108,3 860,6

Полдник

Пром.	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	41

Итого за полдник 350 2,9 0,5 30,15 125

1785 55,7 68,98 185,53 1549,1

Итого за день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	

Вторник, 1 неделя

Завтрак							
82	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7	
Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3,0	2,2	37,5	
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205	
11.14	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3	
Полдник							
11.5	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,8	103	
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147	
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7	
Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	

54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	11,5	64
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94
Итого за завтрак		550	15,24	23,26	59,8	517,2
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.36	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89
7.21	Пюре из цветной капусты	160	2,7	5,5	5	80
2.26	Мясо отварное	100	16,31	7,95	0,23	137,73
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		880	28,68	34,6	91,29	801,73
Полдник						
11.3	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
82	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Итого за полдник		360	1,6	0,5	41,9	178,4
Итого за день		1790	45,52	58,36	192,99	1497,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8	
11.9	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
82	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за завтрак		570	15	15,8	55,05	432,2	
Обед							

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	0,75	6,8	16,9	159	
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	
11.5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94	
Итого за обед		750	20,19	33,46	87,8	770,4	
Полдник							
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5	
Итого за полдник		250	7,8	16	34,5	312,7	
Итого за день		1570	42,99	65,26	177,35	1515,3	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность		
		г	г	г	г	ккал		
Пятница, 1 неделя								
Завтрак								
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7		
6.8	Макароны отварные безглютеновые	145	5,6	4,1	35,3	203		
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9		
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94		
Итого за завтрак		540	25,34	27,26	60	595,4		
Обед								
148	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5		
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79		

348	Тефтели из говядины паровые	90	9,7	6,5	4,6	116		
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,25	5	3,95	65,65		
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148		
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9		
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141		
Итого за обед		830	26,5	18,34	85,2	616,74		
Полдник								
11.6	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110		
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7		
Итого за полдник		370	3,1	0,9	62,7	270,7		
Итого за день		1740	54,94	46,5	207,9	1482,84		

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Суббота, 1 неделя							
Завтрак							
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	
53-1з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за завтрак		640	12,7	18,4	96,7	611,7	
Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	

2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205	
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за обед		810	24,9	31,7	76,4	699,3	
Полдник							
11.5	Компот из яблок	200	0,2	0,2	11	46,7	
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147	
Итого за полдник		250	1,9	3,85	37,1	193,7	
Итого за день		1700	39,5	53,95	210,2	1504,7	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
4.2	Омлет натуральный запеченный	180	19,2	21,9	4,3	288	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94	
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	
Итого за 2 завтрак		640	22,94	24,26	42	482,1	
Обед							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	
1.3б	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,9	3,4	12,5	89	
6.8	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,2	36,5	210	
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	
11.5	Компот из яблок	200	0,2	0,2	11	46,7	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за обед		810	39,9	19	90,8	707,5	
Полдник							
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147	
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,16	2,94	24	141	
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4	
Обед							
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69	
1.2a	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	
2.21	«Сардельки» мясные паровые	90	16,5	14,1	3,2	205	
11.6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за обед		830	26,96	23,24	97,4	711,34	
Полдник							
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7	
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак							
7.22 диаб	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54	
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	
Итого за завтрак		670	13,14	19,56	71,4	526,2	
Обед							
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	
1.12	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117	
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,8	15,2	12,8	256,8	
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,25	5	3,95	65,65	
11.3	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,9	24	141	
Итого за обед		820	24,15	30,8	85,35	723,55	
Полдник							
11.5	Компот из яблок	200	0,2	0,2	11	46,7	
112	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8	
Пром.	Печенье	50	2	11	26,5	212,5	
Итого за полдник		410	2,8	11,7	54	332	
Итого за день		1900	40,09	62,06	210,75	1581,75	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	
7.21	Пюре из цветной капусты	160	4,41	4,15	7,46	85,6	
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94	
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2	
Обед							
148	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
1.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	111	
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	
11.14	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб безглютеновый	40	1,44	1,96	16	94	
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5	
Полдник							
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	
Пром.	Булочка безглютеновая	50	1,7	3,65	26,1	147	
515	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	
Итого за полдник		350	1,1	0,5	60,3	253,2	
Итого за день		1710	55,1	43,5	217	1486	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Суббота, 2 неделя							
Завтрак							
54-7т	Творожно-пшеничная	150	11,3	5,3	13,3	145,8	

	запеканка					
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглутеновый	60	2,16	2,94	24	141
Итого за завтрак		510	23,46	23,94	62,9	577,4
Обед						
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
348	Тефтели мясные паровые	90	9,7	6,5	4,6	116
54-бсоус	Соус молочный безглутеновый	50	1,25	5	3,95	65,65
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб безглутеновый	60	2,2	2,9	24	141
Итого за обед		910	26,96	23,24	97,4	728,65
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100
112	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		370	8,4	5,9	43,7	260,7
Итого за день		1710	58,82	53,08	204	1549,44