

Менюготавливаемых блюдРацион: **Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас**Неделя: **1**День: **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	200	8,51	8	44,49	316,8	1 302
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		640	19,73	18	101,46	758,3	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		910	36,2	35	133,07	859,9	
Итого за день		1 550	55,93	53	234,53	1618,2	

(лист 2)

Рацион: **Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас**Неделя: **1**День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		590	21,83	21	81,07	632,7	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25,03
	Свекольник без сметаны	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033,05
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
Итого за Обед		820	32,63	23	107,45	775,5	
Итого за день		1 410	54,46	44	188,52	1408,2	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с изюмом гипоаллергенная диета	200	7,5	5	53,4	285	4,27
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	12,51	8	110,42	545,3	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	*Рассольник ленинградский и мясом кур без сметаны	250	5,35	6	18,1	144,9	1 030,12
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		885	42,04	44	131,42	1096	
Итого за день		1 505	54,55	52	241,84	1641,3	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица отварная	70	22,49	2	0,79	108,3	2,09
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,04	6	39,27	238,7	1 001
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		640	34,01	10	79,7	541,5	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови	100	2,53	4	8,6	80,7	8,2
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	100	16,33	2	13,41	146,5	1 633,49
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		895	35,46	21	125,1	837,8	
Итого за день		1 535	69,47	31	204,8	1379,3	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Яблоки свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		660	32,34	14	85,28	589,7	
Обед	Огурцы консервированные	100	0,8		1,7	13	8,12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	1 633,97
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		805	34,14	25	78,43	740,3	
Итого за день		1 465	66,48	39	163,71	1330	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес безмолочная	250	7,56	11	35,65	275,4	846,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	40	3,04		19,68	94	1 627
	Фрукты свежие	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Завтрак		640	11,2	12	80,32	467,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Каша гречневая рассыпчатая (на масле растительн) @	180	9,25	8	47,98	312,4	998,02
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		885	23,18	28	124,48	899,2	
Итого за день		1 525	34,38	40	204,8	1367	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		630	24,22	28	93,35	699	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Картофель отварной с растит маслом	180	3,63	7	29,15	198	
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		885	30,05	30	102,65	808,5	
Итого за день		1 515	54,27	58	196	1507,5	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		660	28,61	20	92,44	707,3	
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	*Борщ с капустой, картофелем и мясом кур без сметаны	250	4,44	6	12,93	119,9	1 021,1
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		905	47,1	47	122,3	1096,4	
Итого за день		1 565	75,71	67	214,74	1803,7	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант)	50	3,8		24,6	117,5	1 627
Итого за Завтрак		550	25,49	28	93,64	592,4	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	0,8		1,7	13	8,12
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	Чиполетти из говядины	100	16,19	9	9,91	208	1 633,19
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		885	29,04	24	89,74	717,6	
Итого за день		1 435	54,53	52	183,38	1310	

(лист 10)

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг пшеничный с изюмом (вареный на пару) с маслом растительным	200	8,55	14	46,42	342,5	322,02
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	94,5	980
Итого за Завтрак		580	13,11	15	81,61	547,1	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Солянка домашняя без сметаны	250	5,88	14	9,78	189,2	157,06
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное гипоаллергенное меню	200	21,11	21	37,83	428,8	2,37
	Соус томатный безлактозный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		840	35,8	45	115,34	1023,1	
Итого за день		1 420	48,91	60	196,95	1570,2	

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
Итого за Завтрак		650	25,87	29	103,32	682,3	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		885	41,11	25	113,77	934,3	
Итого за день		1 535	66,98	54	217,09	1616,6	

(лист 12)

Рацион: Безлактозное меню 5-11 класс Лангепас

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий мелконашинкованный	30	0,21		0,57	3,3	8,11
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша овсяная Геркулес безмолочная	200	6,05	9	28,52	220,3	846,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		650	14,13	15	76,06	529,8	
Обед							
	Салат Рыжик без сыра	100	3,73	13	4,81	149,8	75,02
	Суп из разных овощей без сметаны	250	2,03	7	10,93	113,4	1 181,03
	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	322,6	1 075
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		830	29,15	31	102,46	811	
Итого за день		1 480	43,28	46	178,52	1340,8	
Итого за период		17 940	678,95	596	2424,88	17892,8	
Среднее значение за период		1 495	56,6	49,7	202,1	1491,1	