«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____Т. Н. Аврискина
«___»_____2022 г.

«Согласовано»
Директор
МБОУ Школа №149
имени Героя РФ А.И. Баранова
_____
«31»_08_2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ (код № 151)

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ. АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Исключить: молоко, молочные продукты, сладкое.

Согласовано с родителями
_____
_____
_____
«13»_09_2022 г.

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 1 День 1	Филе куриное отварное.	50	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша геркулесовая вязкая на воде с маслом подсолнечным (без сахара).	200	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	Чай без сахара.	200
	Чай без сахара.	200	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 2	Омлет на воде с маслом растительным	100	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	Сердце тушеное в соусе томатном.	100	Напиток из вишни без сахара	200
	Чай без сахара.	200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и томатом свежим порционно	170		
	Хлеб пшеничный	30	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Ветчина порционно.	20	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом (без сахара)	200	Шницель из свинины с соусом томатным.	100	Кисель из вишни без сахара	200
	Напиток кофейный на воде без сахара	200	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной.	170		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов без сахара	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 4	Яйцо вареное	40	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа.	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	Печень тушёная в соусе.	100	Напиток из свежей ягоды без сахара	200
	Чай без сахара.	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным,	170		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсинов (без сахара)	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 5	Филе куриное отварное.	50	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Рис отварной с маслом подсолнечным	180	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Напиток из яблок (без сахара).	200
	Чай с лимоном без сахара	200/7	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		
	Хлеб пшеничный	30	Кисель из черной смородины без сахара	100		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 6	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	110	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	Плов со свининой и огурцом свежим	250	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200
	Чай без сахара.	200	Компот из кураги без сахара	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Ветчина порционно	30	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным без сахара	200/5	Печень тушёная в соусе.	100	Чай без сахара.	200
	Чай без сахара.	200	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и томатом свежим.	180		
	Хлеб пшеничный	30	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Колобки куриные "Школьные" с томатным соусом	110	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Напиток из вишни без сахара	200
	Чай без сахара.	200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком.	170		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов без сахара	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 9	Омлет на воде с маслом растительным	100	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Макароны отварные с растительным маслом	150	Котлеты из филе индейки	90	Чай с лимоном без сахара	200/7
	Напиток кофейный на воде без сахара	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным,	170		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из вишни без сахара	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 10	Салат из моркови (без сахара).	50	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	Жаркое по-домашнему со свининой и свежим огурцом порционно	250	Кисель фруктово-ягодный без сахара	200
	Чай без сахара.	200	Напиток из лимонов без сахара	180		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	Филе куриное отварное.	50	Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным (без сахара)	200	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	110	Чай без сахара.	200
	Напиток кофейный на воде без сахара	200	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		
	Хлеб пшеничный	30	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 12	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом (без сахара)	200	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Чай без сахара.	200	Голубцы Ленивые из птицы с соусом томатным	250	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов без сахара	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

1 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
913,01	Каша геркулесовая вязкая на воде с маслом (без сахара).	200		5,59		50,31					4,79	1,09	0,29	0,04
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		480	17,15	7,39	15,04	225,27	0,14	1,35	47,81		46,14	138,62	62,48	2,33
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
291,15	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
766,04	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	7,36	0,01	40			17,55	6,6	8,5	0,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	22,78	21,49	107,98	716,45	0,26	53,76	29		116,44	325,54	131,61	4,76
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Итого за Полдник		209	1,07	0,18	7,29	35,06	0,01	0,05			13,46	9,97	5,5	0,51
Итого за день			41	29,06	130,31	976,78	0,41	55,16	76,81		176,04	474,13	199,59	7,6

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,06	Омлет на воде с маслом растительным	100	8,78	11,16	0,53	137,68	0,04		187,5		44,38	144,46	9,4	1,89
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		510	17,3	19,68	51,48	482,24	29,58	2,15	463,5		99,54	257,73	43,03	4,39
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
568,02	Сердце тушеное в соусе томатном.	100	10,24	8,61	5,6	140,85	0,14	1,5	13,35		16,37	111,89	18,37	2,76
312,19	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и томатом свежим порционно	170	2,58	4,8	14,32	177,97	0,14	10,12			17,63	69,02	29,21	1,16
647,06	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,06	0,03	0,49	2,47		2,25			11,55	1,65	4,35	0,09
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		811	24,98	19,45	85,47	683,62	0,6	20,25	33,65		112,2	358,74	111,85	7,91
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,03	Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
Итого за Полдник		209	1,13	0,19	9,38	43,75	0,02	3			19,55	11,85	8,76	0,2
Итого за день			43,41	39,32	146,33	1209,61	30,2	25,4	497,15		231,29	628,32	163,64	12,5

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** среда **Сезон:** Осень-Зима

3 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
2 916	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом (без сахара)	200	4,6	5,52	26,6	174,44	0,17				20,94	93,81	35,03	1,1
379,05	Напиток кофейный на воде без сахара	200	1	0,5	0,5	10,5					9,9		2,2	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		450	12,49	11,07	41,74	346,51	0,28				50,84	158,81	51,23	2,2
Обед														
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,13	5,12	20,19	135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01
268,52	Шницель из свинины с соусом томатным.	100	5,93	24,21	11,58	287,93	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,18	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной.	170	4,98	5,88	22,79	164	0,12	0,96			24,51	116,34	76,05	2,44
349,02	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		811	19,79	37,25	100,84	817,77	0,5	10,93	2,26		148,31	359,52	149,21	7,39
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
378,16	Кисель из вишни без сахара	200	0,17	0,05	9,3	38,33	0,01	3,6	24		20,94	14,13	8,12	0,12
Итого за Полдник		209	1,14	0,2	16,56	72,6	0,02	3,6	24		22,74	19,98	9,38	0,22
Итого за день			33,42	48,52	159,14	1236,88	0,8	14,53	26,26		221,89	538,31	209,82	9,81

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		500	11,88	10,76	42,56	344,11	0,27	11,6	100,03		112,07	253,6	99,53	6,95
Обед														
108,09	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа.	250/1	3,77	4,93	22,56	149,69	0,09	6,34	14,3		32,94	63,65	23,12	0,89
406,04	Печень тушёная в соусе.	100	14,11	6,56	7,83	146,8	0,14	7,63	6838,86		17,57	200,79	18,04	4,8
199,09	Пюре гороховое с огурцом консервированным,	170	16,55	5,58	33,89	251,98	0,36	1			81,1	166,62	69,53	5,24
646,08	Напиток из апельсинов (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		811	41,16	19,13	109,4	774,44	0,71	17,83	6853,46		170,4	522,96	140,11	13,18
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
2 907	Напиток из свежей ягоды без сахара	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
Итого за Полдник		209	1,17	0,23	8,75	41,75	0,02	40,8			17,83	12,58	9,51	0,37
Итого за день			54,21	30,12	160,71	1160,3	1	70,23	6953,49		300,3	789,14	249,15	20,5

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** пятница **Сезон:** Осень-Зима

5 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
304,07	Рис отварной с маслом подсолнечным	180	4,38	6,28	38,17	226,72	0,03				6,83	73,51	26,2	0,66
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		467	21,59	8,08	53,42	402,76	0,17	4,15	47,81		50,98	212,58	89,23	2,99
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
290,09	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	14,41	4,11	3,69	109,39	0,04	1,92	49,76		17,34	90,43	50,08	0,96
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
378,19	Кисель из черной смородины без сахара	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		721	28,93	18,8	104,76	704,36	29,65	42,8	326,08		116,81	273,43	115,05	4,69
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
915,01	Напиток из яблок (без сахара).	200	0,07	0,08	1,74	7,94	0,01	2			12,2	2,2	3,8	0,44
Итого за Полдник		209	1,04	0,23	9	42,21	0,02	2			14	8,05	5,06	0,54
Итого за день			51,56	27,11	167,18	1149,33	29,84	48,95	373,89		181,79	494,06	209,34	8,22

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** суббота **Сезон:** Осень-Зима

6 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,36	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	110	8,44	7,78	11,24	148,74	0,05	1,36	19,14		20,99	44,8	13,01	0,82
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		490	13,37	13,44	39,47	362,32	0,29	6,53	19,14		67,48	177,74	56,46	3,31
Обед														
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
403,06	Плов со свининой и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
348,05	Компот из кураги без сахара	200	0,88	0,06	9,08	40,38	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		803,5	22,19	28,39	119,74	823,23	0,41	16,3	0,43		126,1	382,94	135,03	5,41
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,04	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	7,36	0,01	40			17,55	6,6	8,5	0,26
Итого за Полдник		209	1,17	0,23	8,72	41,63	0,02	40			19,35	12,45	9,76	0,36
Итого за день			36,73	42,06	167,93	1227,18	0,72	62,83	19,57		212,93	573,13	201,25	9,08

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

7 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
175,11	Каша Дружба вязкая с маслом растительным без сахара	200/5	3,13	5,76	22,77	155,44	0,07				17,18	65,46	24,39	0,68
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		465	12,38	12,93	37,44	345,65	0,18	0,05			48,84	134,58	42,63	2,19
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
406,04	Печень тушёная в соусе.	100	14,11	6,56	7,83	146,8	0,14	7,63	6838,86		17,57	200,79	18,04	4,8
314,17	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и томатом свежим.	180	4,87	5,86	21,71	159,06	0,13	7,5			20,35	115,94	79,42	2,71
647,06	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,06	0,03	0,49	2,47		2,25			11,55	1,65	4,35	0,09
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	28,5	16,67	96,32	649,31	0,49	26,22	6849,16		101,44	470,48	150,87	10,46
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Итого за Полдник		209	1,07	0,18	7,29	35,06	0,01	0,05			13,46	9,97	5,5	0,51
Итого за день			41,95	29,78	141,05	1030,02	0,68	26,32	6849,16		163,74	615,03	199	13,16

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** вторник **Сезон:** Осень-Зима

8 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
815,03	Колобки куриные "Школьные" с томатным соусом	110	9,99	4,64	9,71	120,56	0,05	1,42	26,66		16,76	58,3	39,15	0,89
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		490	16,09	10,56	56	413,4	0,18	1,47	26,66		53,87	188,15	79,06	2,94
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
229,04	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком.	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
349,02	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		811	23,44	20,1	77,43	583,61	0,42	19,04	18,71		167,96	360,86	111,39	5,85
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,03	Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
Итого за Полдник		209	1,13	0,19	9,38	43,75	0,02	3			19,55	11,85	8,76	0,2
Итого за день			40,66	30,85	142,81	1040,76	0,62	23,51	45,37		241,38	560,86	199,21	8,99

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** среда **Сезон:** Осень-Зима

9 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,06	Омлет на воде с маслом растительным	100	8,78	11,16	0,53	137,68	0,04		187,5		44,38	144,46	9,4	1,89
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
379,05	Напиток кофейный на воде без сахара	200	1	0,5	0,5	10,5					9,9		2,2	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		480	17,64	17,49	49,78	457,09	0,21		187,5		97,31	244,86	36,72	3,78
Обед														
99,11	Суп овощной с зеленью укропа	250/1	1,76	4,43	11,15	91,51	0,08	11,63			36,25	52,92	24,27	0,82
295,24	Котлеты из филе индейки	90	13,7	4,06	14,24	148,3	0,04	1,2	50,04		21,87	92,04	47,03	0,93
199,09	Пюре гороховое с огурцом консервированным,	170	16,55	5,58	33,89	251,98	0,36	1			81,1	166,62	69,53	5,24
766,03	Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	38,86	16,15	104,78	719,91	0,61	16,83	50,34		179,47	403,98	170,83	8,92
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
Итого за Полдник		216	1,13	0,18	7,5	36,14	0,01	2,85			16,26	11,51	6,34	0,55
Итого за день			57,63	33,82	162,06	1213,14	0,83	19,68	237,84		293,04	660,35	213,89	13,25

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** четверг **Сезон:** Осень-Зима

10 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62,03	Салат из моркови (без сахара).	50	0,65	0,05	3,45	16,85	0,03	1,23			13,5	27,5	19	0,35
185,44	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным (без сахара)	200	2,11	0,3	22,34	100,52	0,02				13,9	46,02	17,05	0,33
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	5,63	1,65	50,26	268,43	0,19	12,83	0,03		75,06	153,64	63,29	4,39
Обед														
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,13	5,12	20,19	135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01
259,29	Жаркое по-домашнему со свининой и свежим огурцом порционно	250	8,1	28,84	23,23	384,88	0,23	4,63	0,08		29,76	149,26	45,45	2,11
	Напиток из лимонов без сахара	180	0,09	0,01	0,29	1,61		3,84			13,64	2,11	3,33	0,06
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	17,01	36,01	87,09	740,49	0,44	16,9	0,38		97,32	311,14	99,9	5,01
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
378,17	Кисель фруктово-ягодный без сахара	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		209	0,97	0,15	37,46	155,07	0,01				11,13	5,85	3,16	0,2
Итого за день			23,61	37,81	174,81	1163,99	0,64	29,73	0,41		183,51	470,63	166,35	9,6

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
185,42	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным (без сахара)	200	3,27	4,67	27,98	167,03	0,05				18,93	43,77	13,68	1,09
379,05	Напиток кофейный на воде без сахара	200	1	0,5	0,5	10,5					9,9		2,2	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		480	21,32	6,94	43,49	351,7	0,19	1,3	47,81		58,52	177,18	73,83	2,97
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом	250/1	4,26	5,07	20,15	143,27	0,03	3,17	0,21		14,03	43,48	16,29	0,51
295,36	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	110	8,44	7,78	11,24	148,74	0,05	1,36	19,14		20,99	44,8	13,01	0,82
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
647,06	Морс клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,06	0,03	0,49	2,47		2,25			11,55	1,65	4,35	0,09
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	25,5	22,54	111,54	751,02	29,63	8,88	295,65		92,57	220,48	71,54	4,24
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Итого за Полдник		209	1,07	0,18	7,29	35,06	0,01	0,05			13,46	9,97	5,5	0,51
Итого за день			47,89	29,66	162,32	1137,78	29,83	10,23	343,46		164,55	407,63	150,87	7,72

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (149) **День:** суббота **Сезон:** Осень-Зима

12 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2 916	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом (без сахара)	200	4,6	5,52	26,6	174,44	0,17				20,94	93,81	35,03	1,1
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		430	7,07	6,42	41,27	281,1	0,28	0,05			52,6	162,93	53,27	2,61
Обед														
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
298,09	Голубцы Ленивые из птицы с соусом томатным	250	19,94	6,15	13,15	187,71	0,08	18,48	69,31		81,54	202,97	92,65	2,24
349,02	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		803,5	31,59	12,86	79,34	559,46	0,33	31,88	69,61		190,68	411,65	159,6	6,56
Полдник														
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,04	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	7,36	0,01	40			17,55	6,6	8,5	0,26
Итого за Полдник		209	1,17	0,23	8,72	41,63	0,02	40			19,35	12,45	9,76	0,36
Итого за день			39,83	19,51	129,33	882,19	0,63	71,93	69,61		262,63	587,03	222,63	9,53