

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 15 » сентября 2022 г.



«Согласовано»

Директор

МБОУ Школа №149

имени Героя РФ А.И. Баранова

*Сидорова*  
« 15 » сентября 2022 г.

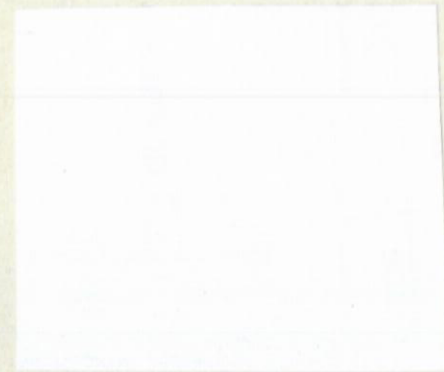


ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 132)



ПРИ ЦЕЛИАКИИ

Исключить: глютен и глютенсодержащие продукты



Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) 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 со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Хлебцы с повидлом.	9/10
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	200/5	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	Чай с сахаром.	200/11
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток из черной смородины.	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 1 День 2	Масло порционно.	5	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Сыр порционно.	15	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	100	Напиток из плодов вишни	200
	Омлет натуральный с маслом	105	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно	170		
	Рис отварной с маслом	150	Морс клюквенный "Школьный"	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9				
Неделя 1 День 3	Масло порционно	10	Рассольник со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	Шницель из свинины с соусом томатным (без хлеба)	100	Кисель	200
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной.	170		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком,	150/20	Суп картофельный с укропом	250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Чай с сахаром	200/11	Печень по-строгановски с соусом(с рисовой мукой)	100	Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Филе куриное отварное.	50	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	100	Молоко кипячёное	200
	Рис отварной с маслом .	180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и икрой кабачковой.	180		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Кисель	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 1 День 6	Котлеты рубленые из птицы без хлеба	50	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12 5/250/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Картофельное пюре с маслом	150	Плов со свининой и огурцом свежим	250	Чай с молоком и сахаром	200/11
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из кураги	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
	Дескриптор	Калории/Жиры/Белки	Дескриптор	Калории/Жиры/Белки	Дескриптор	Калории/Жиры/Белки
Неделя 2 День 7	Масло порционно	10	Суп картофельный с укропом	250/1	Хлебцы с повидлом.	9/10
	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	200/10	Печень по-строгановски с соусом(с рисовой мукой)	100	Чай с сахаром.	200/11
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	180		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 2 День 8	Колобки из цыплят "Школьные."	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Рис отварной с маслом	150	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Напиток кисломолочный Кефир	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	170		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 2 День 9	Сыр порционно.	15	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Омлет натуральный с маслом	105	Сливочная индюшка с соусом (без муки)	105	Молоко кипячёное	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из вишни	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (с рисовой мукой)	150/15	Рассольник со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Чай с сахаром.	200/11	Жаркое по-домашнему со свининой и свежим огурцом порционно	250	Кисель	200
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Напиток из лимона	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом	250/10/1	Чай с молоком и сахаром	200/11
	Филе куриное отварное.	50	Котлеты рубленые из цыплят с луком паровые	80	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	200/10	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и икрой кабачковой.	180		
	Чай с молоком	200	Напиток клюквенный "Школьный"	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		
Неделя 2 День 12	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Молоко кипячёное	200
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	Голубцы Ленивые из мяса птицы с соусом сметанным с томатом .	250	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
719,03	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		22,19	56,21	11,56	0,67
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15,84	12,37	45,19	355,52	0,19	1,26	52,22		112,37	221,77	97,18	3,71
<b>Обед</b>														
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
282,11	Котлеты из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	70	6,85	6,27	1,75	90,83	0,02	0,33			19,48	73,94	10,45	1,2
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
647,05	Морс клюквенный Школьный	200	0,06	0,03	15,46	62,35		2,25			12	1,65	4,35	0,14
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		680	12,71	15,94	54,29	411,46	0,23	26,54	25,96		120,06	210,66	67,2	3,22
<b>Полдник</b>														
230,02	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5	17,2	11,71	17,5	244,19	0,04	0,13	60		143,63	215,05	21,72	0,68
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		305	17,2	11,71	48,46	368,03	0,04	0,13	60		152,96	215,05	23,62	0,78
<b>Итого за день</b>			45,75	40,02	147,94	1135,01	0,46	27,93	138,18		385,39	647,48	188	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268,53	Биточки из говядины с соусом (без муки, хлеба)	80	8,2	5,88	6,34	111,08	0,03	0,73	0,04		13,2	88,91	13,46	1,39
910,0	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		439	15,43	7,77	58,71	366,49	0,27	11,36	0,04		54,63	230,3	70,93	3,38
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
229,04	Рыба тушеная 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
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		710	22,16	17,26	82,39	572,83	0,35	8,19	65,35		130,72	308,1	94,34	4,61
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		209	6,65	6,42	16,47	150,26	0,09	2,6	40		241,8	185,85	29,26	0,3
<b>Итого за день</b>			44,24	31,45	157,57	1089,58	0,71	22,15	105,39		427,15	724,25	194,53	8,29

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		460	19,11	16,65	41,28	391,48	0,18	1,82	100,2		48,12	234,46	136,02	4
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		710	11,85	34,2	68,11	627,64	0,3	14,94	0,14		99,62	210,96	78,94	3,98
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,13	0,19	29,34	123,59	0,02	3			19,25	11,85	8,56	0,26
<b>Итого за день</b>			32,09	51,04	138,73	1142,71	0,5	19,76	100,34		166,99	457,27	223,52	8,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
933,0	Сердце тушёное с овощами (без томата)	60	8,32	1,78	2,93	61,02	0,19	3,73	9,96		15,25	120,1	19,83	2,61
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		433,5	12,55	6,45	41,46	274,09	0,34	11,74	35,9		74,13	213,5	53,42	4,05
<b>Обед</b>														
96,13	Рассольник.	250	1,62	5,06	15,8	115,22	0,08	7,31			23,16	53,03	22,63	0,85
719,03	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		22,19	56,21	11,56	0,67
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		659	27,81	15,82	90,85	617	0,48	7,86	42,02		134,2	278,32	104,08	6,85
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,01	0,17	23,81	100,81	0,01	2,6			16,79	10,85	7,49	0,53
<b>Итого за день</b>			41,37	22,44	156,12	991,9	0,83	22,2	77,92		225,12	502,67	164,99	11,43



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268,6	Шницель из мяса (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		420	10,33	30,03	59,01	547,65	0,22	0,54	27		29,6	140,59	38,8	1,9
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
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
897,0	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		670	23,23	8,56	53,51	384	0,21	85,78	51,49		180,05	227,24	111,76	4,21
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,18	0,23	23,76	101,83	0,02	42			19,4	12,78	9,9	0,42
<b>Итого за день</b>			34,74	38,82	136,28	1033,48	0,45	128,32	78,49		229,05	380,61	160,46	6,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст:

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,03	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	6,04	7,59	33,41	226,11	0,1	1,3	40		132,9	155,96	37,26	0,8
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		485	18,9	19,28	54,31	466,36	0,17	2,15	192,2		256,06	411,63	69,08	2,65
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
305,05	Котлеты рубленые из птицы без хлеба	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		20,69	55,98	11,46	0,66
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		665	16,15	15,98	58,56	442,73	0,22	12,11	47,08		102,18	224,31	115,56	4,43
<b>Полдник</b>														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	9/10	1,01	0,15	13,76	60,43	0,01	0,05			3,2	6,75	1,96	0,23
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		230	1,11	0,18	24,77	105,14	0,01	0,1			15,19	10,87	6,2	0,67
<b>Итого за день</b>			36,16	35,44	137,64	1014,23	0,4	14,36	239,28		373,43	646,81	190,84	7,75

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		482	16,22	29,08	67,27	595,68	0,15	4,65	40,13		49,86	173,47	57,6	1,99
<b>Обед</b>														
97	Суп картофельный с укропом	250/1	2,38	2,18	19,91	108,78	0,13	12,09	10		31,35	78,81	33,6	1,21
256,16	Котлеты "Любительские" рыбные (без хлеба и молока)	80	9,52	2,87	1,9	71,51	0,06	0,43	30,68		36,34	150,49	36,68	0,86
312,21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		710	16,11	9,57	80,42	472,28	0,34	18,7	66,62		126,65	323,49	104,36	3,41
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,03	0,15	25,13	105,99	0,01	0,4			55,88	21,25	9,31	1,35
<b>Итого за день</b>			33,36	38,8	172,82	1173,95	0,5	23,75	106,75		232,39	518,21	171,27	6,75

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
910,0	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		445	17,57	13,18	55,03	409,02	0,3	1,49	162,1		90,87	338,76	73,39	3,38
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
	Шницель из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	100	9,49	11,08	8,12	170,16	0,04	1,14	0,06		16,1	103,22	16,51	1,51
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		710	21,08	20,03	77,44	574,46	0,38	7,72	41,06		101,18	311,94	134,13	6,77
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		209	6,77	6,55	15,26	147,07	0,07	1,4	40		241,8	195,85	29,26	0,3
<b>Итого за день</b>			45,42	39,76	147,73	1130,55	0,75	10,61	243,16		433,85	846,55	236,78	10,45

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
790,06	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком (с рисовой мукой)	150/20	22,16	15,48	40,52	390,04	0,07	0,48	88,65		232,5	306,23	38	0,88
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		479	23,53	16,03	88,54	592,55	0,11	12,03	88,68		259,63	323,08	50,16	3,28
<b>Обед</b>														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,06	Напиток из апельсинов.	250	0,04	0,03	28,37	113,91	0,01	3,58			20,14	6,88	8,4	0,61
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		765	11,29	33,2	70,86	627,4	0,33	19,55	25,08		97,13	219,18	79,64	3,55
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		209	6,65	6,42	16,47	150,26	0,09	2,6	40		241,8	185,85	29,26	0,3
<b>Итого за день</b>			41,47	55,65	175,87	1370,21	0,53	34,18	153,76		598,56	728,11	159,06	7,13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
287,06	Тефтели мясные паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		433,5	10,58	10,35	42,97	307,35	0,17	8,56	25,94		64,7	159,2	42,93	2,48
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
305,07	Котлеты рубленные из птицы без хлеба и молока	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		8,09	48,68	9,84	0,64
313,11	Каша пшённая рассыпчатая с маслом растительным	120	4,24	4,79	24,52	158,15	0,08				17,66	86,73	31,73	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		635	15,66	16,51	62,81	462,47	0,19	19,3	23,38		128,76	204,51	73,91	3,76
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,18	0,23	23,76	101,83	0,02	42			19,4	12,78	9,9	0,42
<b>Итого за день</b>			27,42	27,09	129,54	871,65	0,38	69,86	49,32		212,86	376,49	126,74	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
247,09	Печень тушенная с овощами без томата	100	15,5	7,79	7,41	161,75	0,27	28,86	6838,8		26,54	286,34	28,18	6,09
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		470	20,92	12,37	46,31	380,32	0,4	28,91	6859,8		57,77	406	107,16	9,08
<b>Обед</b>														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
599,05	Тефтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6		9,99	37,93	8,79	0,57
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		674	27,34	14,72	80,54	563,98	0,52	15,37	36,69		139,35	312,05	120,95	7,48
<b>Полдник</b>														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		209	1,13	0,19	24,35	106,87	0,02	3			19,33	11,85	8,61	0,25
<b>Итого за день</b>			49,39	27,28	151,2	1051,17	0,94	47,28	896,49		216,45	729,9	236,72	16,81