

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«15» сентября 2023 г.



«Согласовано»
Директор МБОУ Школа №149
имени Героя РФ А.И. Баранова

«15» сентября 2023 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 207)

для БЛИНОВОЙ К.К.

ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ

Исключить: молоко, citrusовые, свинину

Можно: масло сливочное, сметана, сыр, творог, кисломолочные напитки

Согласовано с родителями

Блинова
Фарья
Александровна
«18» сентября 2023 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 (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)			
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90		
	Каша Янтарная с яблоками (без молока)	230	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250				
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток из чёрной смородины	200				
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60				
			Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	100		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Бифштекс «Гикантный» с соусом томатным	100				
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150				
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200				
			Хлеб пшеничный	60	Кисель	200		
			Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1			Крендель Сахарный.	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	170	Рыба тушёная в томате с овощами	100				
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	150				
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200				
			Хлеб пшеничный	60	Чай с сахаром.	200/11		
			Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	10	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1			Гребешок "Школьный"	100
	Филе куриное тушёное	80	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	230				
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Напиток из плодов шиповника.	200				
	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	60				
			Ржаной хлеб.	30	Напиток из вишни	200		
Неделя 1 День 5	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	100	Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1			Пряники..	80
	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100				
	Чай с сахаром.	200/11	Пюре гороховое	150				
	Хлеб пшеничный	50	Кисель	200				
			Хлеб пшеничный	50	Компот из свежих яблок.	200		
			Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 6	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1			Ватрушка с творогом.	100
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Филе куриное отварное.	50				
	Чай с сахаром.	200/11	Рагу из овощей	150				
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200				
			Хлеб пшеничный	60	Напиток из черной смородины.	200		
			Ржаной хлеб.	30				

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	90
	Яйцо вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	Макароны отварные с маслом сливочным	180		
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Сушки...	50
	Плов из отварной говядины.	230	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105	Компот из сухофруктов	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	40	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 9	Яйцо вареное	40	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/15/6	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100	Напиток кисломолочный	200
	Чай с сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Кефир	
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом.	100
	Кисель	200	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	230	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из вишни.	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	70	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	Биточки из говядины с соусом томатным	80	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	Филе куриное отварное.	50	Напиток из черной смородины.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
		Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 12	Печень по-строгановски	100	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из свежих яблок.	200		
			Хлеб пшеничный	50		
		Ржаной хлеб.	30			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
261,13	Каша Янтарная с яблоками (без молока)	230	5,62	9,98	38,63	266,82	0,12	3,53	49,5		34,99	116,88	42,88	2,03
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
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржаной	501	13,81	15,27	76,65	499,27	0,19	3,69	81		56,13	240,25	61,67	3,08
Итого за Завтрак														
Обед														
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
291,15	Плов из 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
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
		791	25,7	20,8	139,09	846,38	0,31	51,99	62,44		103,52	342,03	129,42	4,61
Итого за Обед														
Полдник														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
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
		301	5,07	13,77	47,15	332,81		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник														
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
295,49	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,06	45,31	28,06	0,73
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		521	17,09	11,13	65,64	431,1	0,27	0,81	70,25		77,17	244,68	133,6	5,18
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
580,06	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
312,04	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	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	19,06	17,71	100,11	636,09	0,39	32,58	511,48		109,7	298,24	86,88	5,73
Полдник														
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95
Итого за день			50,31	39,72	222,19	1447,51	0,71	33,7	626,73		319,5	714,96	241,49	11,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
580,04	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7,81	9,05	10,41	150,43	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	16,47	16	71,97	493,87	19,78	12,52	226,76		65,14	178,77	45,23	3,4
Обед														
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	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	28,66	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
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
Итого за Полдник		311	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19		29,99	83,11	16,42	1,5
Итого за день			52,47	37,24	269,2	1617,26	20,36	20,76	311,41		246,55	650,53	177,23	11,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		481	20,9	17,35	52,02	447,91	0,28	1,82	100,2		66,32	293,61	148,76	5
Обед														
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
259,18	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	230	11,34	14,37	22,78	265,81	0,13	4,03	0,08		26,86	169,1	44,19	2,6
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	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	21,16	21,56	109,78	717,82	0,3	14,34	0,44		117,98	307,59	97,6	6,18
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			50,26	48,17	239,45	1595,71	0,72	19,21	124,04		223,68	690,62	267,17	12,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1568	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75
312,04	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		511	17,89	13,05	60,93	432,72	0,45	6,36	49,53		88,69	296,42	70,52	6,01
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		786	42,14	18,14	127,6	842,17	0,73	8,82	73,1		184,72	485,97	150,27	10,25
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
342	Компот из свежих яблок.	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
Итого за Полдник		280	5,02	3,52	84,57	390,04	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
Итого за день			65,05	34,71	273,1	1664,93	1,19	19,18	122,63		288,27	786,79	226,11	17,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
295,48	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	15,17	14,96	81,43	521,1	0,12	1,29	54,96		45,1	142,75	44,36	2,31
Обед														
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
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	29,54	13,83	103,35	656,05	0,34	20,68	63,09		169,15	321,77	134,92	5,86
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
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
Итого за Полдник		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	163,77	28,98	1,42
Итого за день			59,05	36,65	247,11	1554,57	0,6	64,17	154,73		315,75	628,29	208,26	9,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	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
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,07	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	3,36	4,44	29,16	170,09	0,09		20		19,1	70,65	25,76	0,74
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		496	13,93	12,58	58,45	402,8	0,24	0,12	141		101,41	279,57	58,18	3,47
Обед														
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
295,48	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		826	23,76	21,59	127,8	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84
Полдник														
449,11	Десерт "Нежность"	90	3,82	13,63	65,87	401,43								
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
Итого за Полдник		301	3,92	13,66	76,88	446,14		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			41,61	47,83	263,13	1649,51	0,53	12,97	199,52		231,15	516,66	137,87	8,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
244,1	Плов из отварной говядины.	230	12,7	14,46	46,97	368,82	0,06	0,23			25,34	169,48	47,63	1,86
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		491	16,56	22,87	82,11	600,55	0,1	0,28	40		47,73	202,6	57,47	2,76
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
312,04	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		796	20,31	12,48	123,77	688,64	0,4	15,4	68,9		109,7	321,97	101,14	4,65
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник		250	4,22	18,75	51,17	390,31		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за день			41,09	54,1	257,05	1679,5	0,5	16,08	108,9		211,51	539,97	166,66	8,66

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

№ рец.	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
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
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
	Итого за Завтрак	482	18,52	14,82	70,29	488,63	0,21	0,16	156,7		106,39	284,09	48,73	3,77
Обед														
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
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
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	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	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	26,91	21,9	124,98	804,81	0,49	9,31	62,83		128,56	370,11	150,61	8,3
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Итого за Полдник	300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,6		264,16	253,92	39,26	1,18
	Итого за день		58,61	52,86	263,45	1764,14	1,06	10,87	269,13		499,11	908,12	238,6	13,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак														
798	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	21,3	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53		188,81	272,43	32,14	0,92
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	8,09	0,02		11,2	7,7	6,3	1,54
Итого за Завтрак		470	24,34	18,5	85,18	604,59	0,2	8,45	96,55		229,34	345,13	54,34	3,66
Обед														
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
259,18	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	230	11,34	14,37	22,78	265,81	0,13	4,03	0,08		26,86	169,1	44,19	2,6
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		776	20,89	20,53	100,41	673,23	0,34	18,68	25,38		108,74	318,88	98,76	5,42
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			53,03	46,64	250,08	1635,47	0,67	36,56	151,93		376,83	758,53	172,81	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	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
Завтрак														
268,45	Биточки из говядины с соусом томатным	80	7,41	6,74	10,25	131,3	0,03	0,73	9,14		14,57	77,54	11,94	1,29
312,04	Картофельное пюре на отваре с маслом сливочным	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		491	14,61	12,37	64,87	429,24	0,34	5,9	30,34		75,87	255,08	64,72	4,55
Обед														
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
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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		736	28,38	12,22	104,8	642,71	0,38	20,14	74,33		171,95	324,05	123,53	6,59
Полдник														
305,03	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83
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
Итого за Полдник		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15
Итого за день			57,33	32,45	232	1449,37	0,83	68,19	132,17		328,31	703,65	212,14	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню Блинова К.К.(149 ш. День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
Завтрак														
255	Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		511	20,75	13,01	70,09	480,51	0,46	2,56	6104,5		85,54	444,93	114,41	9,29
Обед														
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
815,02	Колобки из цыплят "Школьные" с соусом томатно-сметанным.	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
342	Компот из свежих яблок.	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		805	37,52	13,34	130,38	791,63	0,77	17,24	63,53		195,4	487,17	185,94	11,2
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
577,04	Напиток из вишни .	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			66,47	35,61	278,12	1702,12	1,37	22,85	191,43		320,32	1021,53	321,16	21,89