

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина
2024 г.

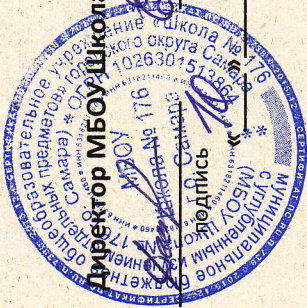


«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 176

В. П. Давыдов

09 ФИО 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 156)

ДЛЯ ЧИВИЛЕВА Р.

ПРИ ЦЕЛИАКИИ (БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)

Исключить: глютен, кисель, колбасные изделия, консервы

Сл. [Redacted]
«10» 08. 2024 г.

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов 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	
	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	10	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	10/10
	Каша пшеничная молочная с маслом.	200/5	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
Неделя 1 День 2	Чай с молоком и сахаром	200/11	Плов из птицы..	250		
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из изюма..	200		
Неделя 1 День 3	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Хлебцы (без глютена)	10		
	Филе куриное тушёное с овощами.	80	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5
Неделя 1 День 4	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Мясо тушёное с соусом	100	Чай с сахаром.	200/11
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		
Неделя 1 День 5	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Рагу из мяса цыплят..	230	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 6	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Хлебцы (без глютена)	10	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов.	200
Неделя 1 День 7	Сыр порционно	10	Рис отварной с маслом	150		
	Гуляш из филе птицы.	90	Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 8	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Хлебцы (без глютена)	10		
	Чай с сахаром.	200/11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 1 День 9	Хлебцы (без глютена)	10	Жаркое под-домашнему с мясом, свежий томат	250	Чай со смородиной	200
	Масло порционно.	5	Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 10	Цыплята отварные	75	Хлебцы (без глютена)	10		
	Капуста тушёная (без муки)	150	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 1 День 11	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки)	100	Чай с сахаром.	200/11
	Хлебцы (без глютена)	10	Пюре гороховое	150		
Неделя 1 День 12	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Напиток из вишни..	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 13	Хлебцы (без глютена)	10	Суп картофельный с укропом.	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
			Филе куриное тушёное с овощами.	80	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
Неделя 1 День 14			Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 15			Хлебцы (без глютена)	10		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	12,5/200/5/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Яйцо вареное	40	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки)	100	Чай с лимоном, сахаром	200/1/9
Неделя 2 День 8	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
	Масло порционно	10	Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью.	14/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 9	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из изюма..	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
	Сыр порционно	10	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Омлет натуральный	60	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток из вишни..	200
Неделя 2 День 10	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10
	Чай с сахаром.	200/11	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 11	Хлебцы (без глютена)	10	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба)	100		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Пюре гороховое, свежий огурец	150		
			Напиток из апельсина.	200		
	Масло порционно	10	Хлебцы (без глютена)	10		
	Плов с мясом, томат свежий	250	Суп овощной с укропом.	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 2 День 12	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Жаркое по-домашнему из цыплят.	230		
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из сухофруктов.	200	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Филе куриное тушёное с овощами.	80	Хлебцы (без глютена)	10		
	Каша гречневая вязкая с маслом и опущом свежим порционно.	165	Суп молочный с рисовой крупой	200	Хлебцы (без глютена)	10
	Чай с сахаром.	200/11	Цыпята отварные	75	Напиток из апельсина.	200
		Картофельное пюре с маслом	150			
		Напиток клюквенный Школьный	200			
		Хлебцы (без глютена)	10			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Форм: Индивидуальное диетическое меню (17бш) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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						
173,1	Каша пшеничная молочная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56		284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49						
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						
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5		34														
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88		26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32						
Итого за Завтрак			496	13,72	13,1	70,3	454,28	0,24	9,01	71,22		220,5	323,3	77,54	3,37						
Обед																					
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41		52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39						
97,02	Суп картофельный с цыпятами и зеленью.	12,5/200/1	5,05	2,34	19,92		120,94	0,13	6,68	7,2		34,04	94,99	36,29	1,4						
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26		428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51						
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88		94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62						
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5		34														
Итого за Обед			733,5	19,89	23,43	109,97	730,6	0,27	32,28	23,61		123,32	322,53	108,33	3,92						
Полдник																					
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5		34														
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27		45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33						
Итого за Полдник			230	0,84	0,12	18,77	79,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33						
Итого за день			34,45	36,65	199,04	1264,7	0,51	44,92	94,83			358,47	650,28	190,32	7,62						

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (17бш) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	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					
173,1	Каша пшеничная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49					
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					
904,07	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32					
Итого за Завтрак																			
		496	13,72	13,1	70,3	454,28	0,24	9,01	71,22		220,5	323,3	77,54	3,37					
Обед																			
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39					
97,02	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	5,05	2,34	19,92	120,94	0,13	6,68	7,2		34,04	94,99	36,29	1,4					
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51					
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62					
904,07	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
Итого за Обед																			
		733,5	19,89	23,43	109,97	730,6	0,27	32,28	23,61		123,32	322,53	108,33	3,92					
Полдник																			
904,07	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33					
Итого за Полдник																			
		230	0,84	0,12	18,77	79,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33					
Итого за день																			
			34,45	36,65	199,04	1264,7	0,51	44,92	94,83		358,47	650,28	190,32	7,62					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (17бш) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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																
247,12	Филе куриное тушёное с овощами	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	4,32	4,4	20,46	138,69	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		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	Итого за Завтрак	451	18,73	9,35	41,22	324,22	0,17	1,82	60,2		43,92	225,61	134,76	3,88		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
246,23	Мясо тушёное с соусом	100	6,36	30,46	2,56	309,82	0,11	0,2	0,07		12,07	74,05	14,9	0,93		
312,27	Картофельное пюре с маслом и супорцом свежим	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	Итого за Обед	661	11,36	38,84	44,25	572,3	0,27	22,34	22,59		100,31	189,04	64,1	2,65		
Полдник																
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		
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	316	17,3	11,74	28,51	288,9	0,04	0,18	60		155,62	219,17	25,96	1,12		
	Итого за день		47,39	59,93	113,98	1185,42	0,48	24,34	142,79		299,85	633,82	224,82	7,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (17бш; День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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																			
289,09	Рагу из мяса цыплят..	230	10,52	11,37	22,38	233,93	0,16	12,42	17,36		36,63	145,25	47,46	1,87					
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					
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
	Итого за Завтрак	454,5	11,34	11,49	41,09	313,43	0,16	15,25	17,36		50,48	149,26	51,67	2,19					
Обед																			
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83					
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87					
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	32,84	194,5	0,03		27		2,21	61,99	19,33	0,55					
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25					
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
	Итого за Обед	673,5	25,19	20,53	78,27	598,91	0,27	8,11	43,71		120,14	320,28	95,88	4,5					
Полдник																			
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
	Итого за Полдник	210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
	Итого за день		37,27	32,14	143,41	1012,88	0,43	25,96	61,07		185,61	474,54	153,78	7,12					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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		
			4	5	6	7	8	9										10	11
Завтрак																			
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99				51,71	0,02	0,11	31,5			0,15	90	8,25	0,11		
277,12	Гуляш из филе птицы.	90	13,33	4,02	3,93			105,22	0,03	3,21	45,6			17,87	72,54	42,01	0,91		
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46			138,69	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		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5			34											
	Итого за Завтрак	476	22,4	12,54	42,9			374,33	0,17	3,37	98,1			47,45	276,35	127,98	3,91		
Обед																			
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,58	5,42	10,93			98,82	0,04	8,11	10,05			47,05	45,08	21,28	0,91		
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65			392,46	0,23	5,53	0,08			28,07	146,25	46,58	2,17		
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		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5			34											
	Итого за Обед	671	11,49	34,66	66,71			625,04	0,28	13,84	10,13			96,81	194,73	73,32	3,72		
Полдник																			
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5			34											
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	210	0,81	0,13	17,15			73,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34		
	Итого за день		34,7	47,33	126,76			1072,68	0,45	26,64	108,23			157,32	475,1	206,21	7,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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 порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5			0,01						
288	Цыпленок отварной	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99		1,17						
336,04	Капуста тушеная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63		1,14						
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/119	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45		0,33						
904,0	Хлебцы (без пшеницы)	10	0,7	0,1	7,5	34															
	Итого за Завтрак	460	22,27	20,6	33,39	408,34	0,09	31,62	63,27		144,25	164,61	51,07		2,65						
Обед																					
567,0	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88		0,45						
280,12	Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки)	100	6,57	7,32	7,62	122,64	0,02	0,91	0,06		10,43	73,84	12,06		1,21						
199	Пюре гороховое	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73		5,13						
577,04	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35		0,15						
904,0	Хлебцы (без пшеницы)	10	0,7	0,1	7,5	34															
	Итого за Обед	661	25,25	15,93	81,52	573,97	0,41	6,97	21,2		127,23	279,17	102,02		6,94						
Полдник																					
904,0	Хлебцы (без пшеницы)	10	0,7	0,1	7,5	34															
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	221	0,8	0,13	18,51	78,71		0,05			11,99	4,12	4,24		0,44						
	Итого за день	48,32	36,66	133,42	1061,02	0,5	38,64	84,47			283,47	447,9	157,33		10,03						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш.День: суббота

6 день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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																
403,06	Плов с мясом 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		
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		
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
Итого за Завтрак		471	10,52	21,75	65,88	501,65	0,14	2,55	0,13		40,9	164,58	57,22	2,09		
Обед																
97,03	Суп картофельный с укропом	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21		
247,12	Филе куриное тушеное с овощами	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99		
577,0	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150	4,18	4,38	18,62	130,62	0,11	5	18,2		18	100,1	67,56	2,3		
349,03	Компот из сушофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
Итого за Обед		641	20,75	9,74	66,16	435,6	0,28	13,67	57,4		117,44	305,59	166,41	5,75		
Полдник																
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/117	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
Итого за Полдник		228	0,83	0,15	19,2	81,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
Итого за день			32,1	31,64	151,24	1019,02	0,42	16,97	57,53		171,45	475,06	228,5	8,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

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							
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							
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78							
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							
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34															
	Итого за Завтрак	476	15,23	15,1	51	401,08	0,15	1,82	167,2		231,3	327,96	59,75	2,46							
Обед																					
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	6,02	6,85	11,06	129,97	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1							
268,64	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки)	100	6,18	28,4	8,12	312,8	0,2	1,14	0,06		14,72	76,54	15,59	0,91							
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	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							
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34															
	Итого за Обед	678,5	17,27	39,77	62,46	677,12	0,37	11,53	33,31		80,89	250,48	114,92	4,56							
Полдник																					
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34															
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33							
	Итого за Полдник	230	0,84	0,12	18,77	79,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33							
	Итого за день		33,34	54,99	132,23	1158,02	0,52	16,98	200,51		326,84	682,89	179,12	7,35							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш; День: среда

9 день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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	Мg	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		
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		
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		
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
Итого за Завтрак																
		444,5	16	11,79	55,47	392,29	0,28	4,23	151,6		90,88	302,8	69,35	3,12		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
580,18	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100	9,78	8,46	8,03	147,38	0,05	1,85	10,86		16,87	95,78	15,6	1,25		
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	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		
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
Итого за Обед																
		661	16,84	17,23	65,74	485,66	0,22	17,27	31,88		91,29	245,6	113,1	4,95		
Полдник																
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
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																
		210	0,86	0,14	24,59	106,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
Итого за день																
			33,7	29,16	145,8	984,55	0,51	24,5	183,48		199,7	554,4	189,8	8,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	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																
535,06	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	18,44	14,94	24,56	306,46	0,05	0,32	84,35		170,92	236,21	28,02	0,82		
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		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
338,15	Яблоко свежее (нарезка)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
	Итого за Завтрак	431	19,48	15,31	48,95	411,81	0,07	7,3	84,37		192,51	246,93	37,66	2,58		
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86		
580,37	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба)	100	9,03	7,06	9	135,66	0,09	9,56	2050,06		15,55	127,82	14,93	2,58		
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55		
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	Итого за Обед	671	28,22	14,37	78,69	557,27	0,5	20,91	2071,94		129,13	352,03	108,07	8,42		
Полдник																
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
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	210	0,81	0,13	17,15	73,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
	Итого за день		48,51	29,81	144,79	1042,39	0,57	37,64	2156,31		334,7	602,98	150,64	11,34		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,15	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
	Итого за Завтрак	514,5	11,03	29,07	67,73	576,97	0,17	16,43	40,13		48,76	174,47	64,39	2,34
Обед														
99,28	Суп овощной с укропом.	200/1	1,41	3,4	8,93	71,96	0,06	9,5			29,44	42,52	19,56	0,66
259,64	Жаркое по-домашнему из цыплят.	230	10,55	15,34	22,77	272,34	0,14	4,1	17,36		28,42	151,41	42,21	1,94
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
	Итого за Обед	641	12,72	18,84	57,07	450,02	0,2	14	17,36		111,94	209,33	69,82	3,85
Полдник														
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/1/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
	Итого за Полдник	228	0,83	0,15	19,2	81,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
	Итого за день		24,58	48,06	144	1108,76	0,37	31,18	57,49		173,81	388,69	139,08	6,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш) День: суббота

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

12 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					
Завтрак																			
247,12	Филе куриное тушёное с овощами	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99					
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5					
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					
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
	Итого за Завтрак	466	19,05	9,97	41,48	332,15	0,14	2,87	60,2		46,27	228,97	136,1	3,93					
Обед																			
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23					
288	Цыпленка отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17					
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02					
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1					
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
	Итого за Обед	635	25,88	20,97	58,84	527,91	0,23	9,74	95,54		223,5	294,89	70,69	2,52					
Полдник																			
904,01	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34													
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
210	Итого за Полдник	210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
	Итого за день		45,67	31,06	124,37	960,6	0,37	15,21	155,74		284,76	528,86	213,02	6,88					