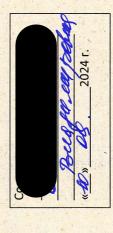
«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
«ДД » гамения в должна «ДД » гамения в должна в до

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 156)

для чивилева Р.

пРи целиакии (Безглютеновая диета)

Исключить: глютен, кисель, колбасные изделия, консервы



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

Режим	Завтрак		Обел		Полоник	
	Сыр порционно	10	3ЬЮ.	09	Видлом.	10/10
	Каша пшенная молочная с маслом.	200/5				
Неделя 1	Чай с молоком и сахаром	200/11	ный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
День 1	Хлебцы (без глютена)	10	тицы	250		
	Яблоко свежее (нарезка)	09	з изюма	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		1.
	Филе куриное тушёное с овощами.	80	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Сырники из творога с сахаром (с	100/5
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	7		Ų.	
Неделя 1	сливочным.		Мясо тушёное с соусом	100	Чай с сахаром.	200/11
День 2	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	клюквенный Школьный	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
	Рагу из мяса цыплят	230		12,5/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	ная с овощами	100	Напиток из апельсинов.	200
Неделя 1	Хлебцы (без глютена)	10		150		
День 3			из сухофруктов.	200		
3			Хлебцы (без глютена)	10		
	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом 200	200/10/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Гуляш из филе птицы.	06				
Неделя 1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	10-домашнему с мясом, свежий томат	250	чай со смородиной	200
День 4	сливочным.		из плодов шиповника.	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлебцы (без глютена)	10		
	Хлебцы (без глютена)	10				
	Масло порционно.	9	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Цыплята отварные	75				200/11
Неделя 1	Капуста тушёная (без муки)	150	Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без	100		
День 5	30	0,77,000	BOG	150		
	Yan Cilimohom, caxabom	8/11/002	Напиток из вишни	200		•
	Arieodal (bes friiotena)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Суп картофельный с укропом .	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
День 6	Чай с сахаром.	200/11	Филе куриное тушёное с овощами.	80		
	Хлебцы (без глютена)	10	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	150	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
			з сухофруктов.	200		
		The state of the s	Хлебцы (без глютена)	10		

Режим	Завтиак		UebO		שחשום	
	Сыр порционно	10	Борш с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной 12.5/200/5/1	00/5/1	Хлебиы (без глютена)	10
	Яйцо вареное	40			4	
Неделя 2	Каша Дружба вязкая молочная с	200/5	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки) 100	0	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
День 7	маслом сливочным. Чай с молоком и сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	0		
	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток клюквенный Школьный			
			Хлебцы (без глютена)			
	Масло порционно	10	Суп картофельный с фрикадельками мясными и	0/1	Хлебцы (без глютена)	10
Нелеле 2	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	зеленью. Рыба тушёная в томате с овощами 100		Чай со смородиной	200
Лень 8	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлебцы (без глютена)	10	Рис отварной с маслом, свежий огурец 150			
			Компот из изюма 200	0		, , ,
			Хлебцы (без глютена)			
	Сыр порционно	10	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.		Хлебцы (без глютена)	10
	Омлет натуральный .	09			Напиток из вишни	200
Неделя 2 Лень 9	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, 100 муки)			2
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.			
	Хлебцы (без глютена)	10				
			Напиток из плодов шиповника.	0		
			Хлебцы (без глютена)			
	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом 10/200/1	0/1	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 2	Чай с сахаром.	200/11	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки,		Чай со смородиной	200
День 10	Хлебцы (без глютена)	10	хлеба)]
	Яблоко свежее (нарезка)	09	Пюре гороховое, свежий огурец 150		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	V 20
		1	Напиток из апельсинов.			, ,
			Хлебцы (без глютена)			
	Масло порционно	10	Суп овощной с укропом.	7	Хлебцы (без глютена)	10
	Плов с мясом, томат свежий	250	Жаркое по-домашнему из цыплят.			
Неделя 2	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Компот из сухофруктов.		Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
День 11	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)			
	Филе куриное тушёное с овощами .	08	Суп молочный с рисовой крупой		Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 2	Каша гречневая вязкая с маслом и	165	Цыплята отварные 75		Напиток из апельсинов.	200
День 12	огурцом свежим порционно.		Картофельное пюре с маслом			
	чай с сахаром.	200/11	клюквенный Школьный			
A. T. M. A.	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

он: Индивидуальное диетическое меню (176шгДень: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Сезон: Осень-Зима

0,62 8,98 0,39 3.92 358,47650,28190,32 7,62 Минеральные вещества (мг) 30,45 185,06 52,75 1,51 220,5 323,3 77,54 3,37 139,86206,68 55,76 70,94 50,02 10,88 34,04 94,99 36,29 123,32322,53108,33 5,4 25,34 25,28 10,31 14,65 4,45 4,45 14,65 4,45 4,45 Mg 9'9 33,49 17,2 09 9,6 0.1 Ca ш Витамины (мг) 40 0,02 32,28 23,61 0,51 44,92 94,83 7,2 2,49 16,41 × 0,02 6,93 0,24 9,01 7 0,71 89'9 0,02 23,11 3,63 3,63 O 1,3 0,02 0,13 0,01 60'0 0,27 0,19 0,03 B1 Энергеценность 34,46 284,96 120,94 428,64 26,64 454,28 74.22 730,6 1264,7 (ккал) 52,8 79,82 94,22 45,82 34 34 19,92 34,45 36,65 199,04 12,76 17,84 54,26 43,56 5.88 5,41 22,88 19,89 23,43 109,97 вещества (г) Пищевые 2,34 200/11/9 0,14 0,02 230 0,84 0,12 8,48 0,93 3,05 1,62 0.24 X 0,7 0,1 0,45 0,1 0,1 2,63 0.24 12,5/200/1 5,05 9'8 9 0,7 0,7 Масса 733,5 200/5 200/11 250 496 09 10 10 10 09 10 Прием пищи, наименование блюда 173,1 Каша пшенная молочная с маслом. 67,01 Салат из белокочанной капусты с Суп картофельный с цыплятами и 78,07 Чай с молоком и сахаром 38,15 Яблоко свежее (нарезка). 393,04 Чай с лимоном, сахаром 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01 Хлебцы (без глютена) 348,1 Компот из изюма.. 15 Сыр порционно 291,39 Плов из птицы. Итого за Полдник **1того за Завтрак** морковью. зеленью. **Атого за Обед** Итого за день Попдник Завтрак 97,02 06ед № peų.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шідень: понедельник

Неделя: 1

1,49 0.49 Минеральные вещества 15 0,07 220,5 323,3 77,54 3,37 0,39 1,51 3,92 14,65 4,45 4,45 0,33 358,47650,28190,32 7,62 39,86206,68 55,76 50,02 10,88 30,45 185,06 52,75 123,32322,53108,33 5,5 34,04 94,99 36,29 33,49 17,2 8,98 Mg 14 5,4 25,34 25,28 10,31 14,65 4,45 4,45 (TM) 9'9 ۵ 13 9 70,94 9,6 Sa 12 0,1 Возраст: 3-7 лет Витамины (мг) 6,93 0,02 9,01 71,22 10,2 16,41 0,27 32,28 23,61 0,51 44,92 94,83 × 40 2,49 0.71 0,02 23,11 89'9 3,63 3,63 O 0,02 0,02 0,01 0,24 60'0 0.19 0,13 0,03 B1 1264.7 ценность тическая 284,96 428,64 94,22 Энерге-120,94 26,64 (ккал) 34,46 730,6 454.28 52,8 45,82 79,82 34 34 8,48 43,56 2,34 19,92 12,76 17,84 54,26 19,89 23,43 109,97 1,62 13,36 5.88 34,45 36,65 199,04 70,3 0,93 3,05 5,41 18.77 вещества (г) Пищевые X 13,1 0,12 2,63 2,66 0.02 0 1,55 0,84 12,5/200/1 5,05 0,45 200/11/9 0,14 0.24 13,72 9 0.7 0,7 порции 200/11 200/5 733,5 Macca 10 60 250 200 230 09 Прием пищи, наименование блюда 73,1 Каша пшенная молочная с маслом. 67,01 Салат из белокочанной капусты с 97,02 Суп картофельный с цыплятами и 904,01Хлебцы (без глютена) 38,15 Яблоко свежее (нарезка).. 78,07 Чай с молоком и сахаром 93,04 Чай с лимоном, сахаром 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) Компот из изюма... Сыр порционно 291,39 Плов из птицы... того за Завтрак Итого за Полдник морковью. зеленью. **1того за Обед** Итого за день Попдник Завтрак Nº peų. 15

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шіДень: вторник

2,65 0,44 1,01 17,44 109,69 73,48 2,45 299,85633,82224,82 7,65 43,92 225,61134,76 3,88 Минеральные вещества 15 143,63215,05 21,72 0,68 35,29 36,73 18,56 12,07 74,05 14,9 42,03 77,21 27,18 14,49 111,8 57,04 3,46 100,31189,04 64,1 155,62219,17 25,96 11,99 4,12 4,24 11,99 4,12 4,24 Mg 10,92 Сезон: Осень-Зима Ca 12 Возраст: 3-7 лет ш Витамины (мг) 22,34 22,59 24,34 142,79 60,2 39,2 0,02 0,07 10 21 09 9 0,17 1,82 0,04 15,22 0,2 5,49 0,18 0,05 0,04 0,13 0,05 0,11 0,04 0,48 0.27 0,12 B1 324,22 Энергеценность 106,82 1185,42 309,82 138,69 244,19 288,9 (ккал) 65,83 572,3 61,66 44.71 44,71 34 47,39 59,93 113,98 20,46 18,73 9,35 41,22 6,12 2,56 15,32 11,36 38,84 44,25 17,5 17,3 11,74 28,51 7.5 9 вещества (г) Пищевые 6,36 30,46 2,89 4,27 1 4,4 17,2 11,71 0,03 3,99 0,02 13,61 4,82 X 0 Неделя: 4,32 0,1 1,36 0,05 0,1 0,7 ம 4 2'0 Масса порции 200/11 100/5 200/11 451 200/1 150 316 150 10 200 661 9 Щи из свежей капусты с картофелем Прием пищи, наименование блюда 47,12 Филе куриное тушёное с овощами 14,23 Каша гречневая вязкая с маслом 30,02 Сырники из творога с сахаром (с 12,27 Картофельное пюре с маслом и 97,01 Напиток клюквенный Школьный 46,23 Мясо тушёное с соусом 904,01 Хлебцы (без глютена) 904,01 Хлебцы (без глютена) 76,18 Чай с сахаром. огурцом свежим 76,18 Чай с сахаром рисовой мукой) **Атого за Полдник** спивочным. **Атого за Завтрак** и зеленью Ітого за Обед Итого за день Полдник Завтрак Обед 2 день 88,2 Ned.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рац<mark>ион: Индивидуальное диетическое меню (176</mark>шиДень: среда

3 день

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

윋	Прием пиши наименование блюда	Macca	∏ Be⊔	Пищевые вещества (г)	# E	Энерге- тическая		Витами	Витамины (мг)		Мине	Минеральные вещества (мг)	e веще r)	ства
рец.		иирфоп	P	X	٨	ценность (ккал)	B	၁	Y	ш	Ca	Ь	Mg	Fe
1	2	. 3	4	2	9	2	80	6	10	7	12	13	14	15
Завтрак	ак		1				1.7							
589,09	289,09 Рагу из мяса цыплят	230	10,52	11,37 22,38	22,38	233,93	0,16	_	12,42 17,36		36,63	36,63 145,25 47,46	47,46	1,87
393,02	393,02 Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83	3	1	13,85	4,01	4,21	0,32
904,01	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2,0	0,1	7,5	34		3.	77.7				21	
Итого з	Итого за Завтрак	454,5	11,34	11,49	41,09	313,43	0,16	15,25	15,25 17,36		50,48	50,48 149,26 51,67	-	2,19
Обед		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			3.5			ai .					, .	L. 81-1
102,13	02,13 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	30,73 90,03 30,79	30,79	1,83
789,01	789,01 Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	9,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	33,12 152,86 37,71		0,87
304	304 Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	32,84	194,5	0,03	7	27		2,21	61,99	19,33	0,55
349,03	349,03 Компот из сухофруктов.	200	90'0		17,87	71,72		4'0			54,08	15,4	8,05	1,25
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34		7						
MTOro 3	Итого за Обед	673,5	25,19	20,53	78,27	598,91	0,27	8,11	43,71		120,14	120,14320,28 95,88	95,88	4,5
Полдник	ник	. 2	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\								i i			
904,01	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34								
346,08	646,08 Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого з	Итого за Полдник	210	0,74	0,12	24,05	100,54	1	2,6			14,99	2	6,23	0,43
MTOPO 3	Итого за день	7 2 2 4 4	37,27	37,27 32,14 143,41	143,41	1012,88	0,43	25,96 61,07	61,07		185,61	185,61474,54153,78		7.12

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень-Зима

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ши День: четверг

Неделя: 1

0,34 0,34 0,44 72,54 42,01 0,91 5,46 0,64 157,32 475,1 206,21 7,97 Минеральные вещества 15 47,45 276,35/127,98 3,91 47,05 45,08 21,28 0,91 28,07 146,25 46,58 17,44 109,69 73,48 4,24 96,81 194,73 73,32 4,91 13,06 4,02 4,91 14 8,25 Mg 4,12 3,4 4,02 90 13 ۵ 11,99 21,69 17,87 13,06 0,15 Ca 12 Возраст: 3-7 лет ш F Витамины (мг) 10,05 0,45 26,64 108,23 31,5 45,6 0,28 13,84 10,13 0,08 10 3,37 98,1 V 21 3,21 5,53 0,11 0,05 0,04 8,11 9,43 9,43 0,2 ō O 0,02 0,17 0,23 0,12 0,01 B1 1072,68 ценность тическая 51,71 138,69 374,33 98,82 392,46 625,04 Энерге-99,76 (ккал) 44,71 39,31 34 34 10,93 23,63 20,46 47,33 126,76 3,93 0,03 11,01 22,4 12,54 42,9 28,86 24,65 11,49 34,66 66,71 9,65 > вещества (г) Пищевые 4,02 4,4 5,42 0,28 0,03 3,99 0,1 0,1 X 0.1 13,33 3,95 8,53 99'0 4,32 1,58 0,11 0,1 Р 34.7 0,81 0,7 4 0,7 200/11 200/10/1 Масса порции 476 200 250 15 90 150 671 200 9 10 Прием пищи, наименование блюда Борщ с капустой и картофелем со 314,23 Каша гречневая вязкая с маслом 259,61 Жаркое по-домашнему с мясом, 388,05 Напиток из плодов шиповника. 77,12 Гуляш из филе птицы. 904,01 Хлебцы (без глютена) 904,01 Хлебцы (без глютена) сметаной и укропом 904,01Хлебцы (без глютена) 1 533 Чай со смородиной 76,18 Чай с сахаром. 15 Сыр порционно. свежий томат Итого за Полдник сливочным. Итого за Завтрак Итого за Обед Итого за день Полдник Завтрак Обед Ne H

wife of the

Возраст: 3-7 лет

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шіДень: пятница

5 день Неделя: 1

0,44 1,17 0,15 21,55 36,1 15,88 0,45 127,23279,17102,02 6,94 283,47 447,9 157,33 10,03 0,01 15 Минеральные вещества 42,63 101,74 17,99 85,77 56,92 28,63 144,25164,61 51,07 14,65 4,45 4,45 7,35 11,99 4,12 4,24 10,43 73,84 12,06 163,23 66,73 4,24 Mg 4,12 9 11,99 17,53 Ca ш Витамины (мг) 43,2 0,09 31,62 63,27 0,14 0,5 38,64 84,47 90'0 0,41 6,97 21,2 K 10 0,07 20 21 0,05 2,48 0,04 25,51 0,03 3,06 0,91 3.63 0,05 0,05 O 6 0,02 0,01 **B**4 Энерге-тическая ценность 48,32 36,66 133,42 1061,02 408,34 122,64 112,69 108,5 236,23 573,97 (ккал) 182,72 72,6 34 33,11 45.82 34 34 0,1 7,5 0,03 11,01 4,06 16,42 32,89 4,85 14,29 7,62 25,25 15,93 81,52 18,51 0,26 0,16 0,04 17,09 0,14 0,02 11,27 вещества (г) Пищевые 20,6 3,63 7,32 X 12 16,25 4,41 0.1 0,1 1,57 0,7 0,04 18.42 2,97 6,57 0,1 9 0,7 8,0 200/11/9 Масса порции 10 200/11 200/1 460 150 200 75 100 221 10 661 Прием пищи, наименование блюда 567,01Суп рисовый с томатом, чесноком и 80,12 Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки) 36,04 Капуста тушёная (без муки) 393,04 Чай с лимоном, сахаром 904,01Xлебцы (без глютена) 904,0 Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) Цыплята отварные 577,04 Напиток из вишни. Масло порционно. 376,18 Чай с сахаром. Пюре гороховое. Итого за Полдник Итого за Завтрак **УКРОПОМ** Итого за Обед Итого за день Полдник Завтрак Обед № peų. 14 288 199

Fe

15

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

28,91 160,46 52,98 1,65 40,9 164,58 57,22 2,09 117,44305,59166,41 5,75 30,87 78,29 33,76 1,21 Минеральные вещества 111,8 57,04 100,1 67,56 11,99 4,12 4,24 8,05 4,87 Mg 14 13,11 4,89 13,11 4,89 15,4 13 14,49 54,08 18 Ca 12 Возраст: 3-7 лет ш Витамины (мг) 0,13 57.4 0,14 2,55 0,13 39,2 18,2 10 V 2,5 0.28 13.67 0,12 6,5 6 2 0,4 O 0,14 0,05 0,11 B1 8 422,94 ценность тическая 501,65 Энерге-92,44 130,62 (ккал) 71,72 435.6 81,77 47,77 34 34 9,72 21,62 47,37 10,52 21,75 65,88 2,2 0,44 19,92 18,62 9.74 66.16 2,25 19,2 7,5 9 вещества (г) Пищевые 4,82 0,05 0,15 0,03 4,18 4,38 0,1 X 0,1 0,1 Неделя: 1 13,61 0,00 20.75 0,13 0,83 9 0,1 0,7 0,7 4 Масса порции 200/11/7 250 200/1 80 150 10471 200 228 641 10 Прием пищи, наименование блюда 247,12 филе куриное тушёное с овощами. 577,0 Каша гречневая вязкая с маслом и гоматом свежим 403,06 Плов с мясом и огурцом свежим 97,03 Суп картофельный с укропом. 1 538 Чай с яблоками и сахаром 349,03 Компот из сухофруктов. 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) 904,0 Хлебцы (без глютена) 376,18 Чай с сахаром Итого за Полдник Итого за Завтрак Итого за Обед Попдник Завтрак 6 день № bet

9'0

9'0

171,45475,06 228,5 8,44

16,97 57,53

0.42

1019,02

32,1 31,64 151,24

Итого за день

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шіДень: понедельник

231,3 327,96 59,75 2,46 70,94 50,02 10,88 0,49 17,44 109,69 73,48 2,45 80,89 250,48 114,92 4,56 10,04 138,14 34,69 0,78 1,05 3,46 0,1 326,84582,89179,12 7,35 Fe 14,65 4,45 4,45 0,33 Минеральные вещества 5,5 0,07 14,72 76,54 15,59 0,91 63,2 22,39 8,68 4,45 Mg 14 14,65 4,45 79,8 9 13 50,22 37,81 10,92 0,1 Ca 12 Возраст: 3-7 лет F ш Витамины (мг) 12,25 1,82 167,2 16,98 200,51 90'0 10,2 11,53 33,31 100 7 10 7 36 V 0,71 0,07 96'8 1,14 1,43 3,63 1,04 3,63 6 O 0,15 0,05 0,37 0,52 0,01 0,02 60'0 0,2 0,12 B1 œ Энергеценность 1158,02 129,97 138,69 34,46 195,56 401,08 312,8 677,12 74,22 61,66 79,82 (ккал) 45,82 34 34 34 15,32 17,27 39,77 62,46 54,99 132,23 0,28 6,12 29,86 13,36 6,85 11,06 8,12 4,4 20,46 51 9 вещества (г) Пищевые 28,4 0,02 0,02 0,12 2,66 1,62 15,1 0.1 X 0,1 Неделя: 2 33,34 15,23 6,18 0,05 2,63 5,08 1,55 0,84 2,5/200/5/ 6,02 4,32 0,14 0.7 0,7 0,7 D 200/11/9 Масса порции 200/11 678,5 200/5 200 0 4 476 100 230 150 9 10 Прием пищи, наименование блюда цыпленком со сметаной и укропом. 75,2 Каша Дружба вязкая молочная с 314,23 Каша гречневая вязкая с маслом 97,01 Напиток клюквенный Школьный 268,64 Шницель мясной с соусом (без Борщ с капустой, картофелем, Чай с молоком и сахаром 393,04 Чай с лимоном, сахаром 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01 Хлебцы (без глютена) маслом сливочным. 2 Сыр порционно 209,01 Яйцо вареное хлеба, муки) Итого за Полдник сливочным. Итого за Завтрак Итого за Обед Итого за день Попдник Завтрак Обед 82,32 7 день Nº Peų. 15

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш/День: вторник 8 день Неделя: 2

Рашион	примерпое менто и пищевая деплоств принотовляемых отод (лист о) Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176ш/День: вторник	ню (176шн	Лень:	BTODHI	` ¥				Сезон: Осень-Зима	Осень	-Зима			
8 день		H	Неделя: 2	2				Bo	Возраст: 3-7 лет	3-7 ле	_	1		
윈	enong anucacuawateu william waxa	Macca	∐ Bei	Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге- тическая		Зитами	Витамины (мг)		Минер	Минеральные вещества (мг)	е веще г)	ства
рец.	-	порции	9	¥	X	ценность (ккал)	B1	၁	A	ш	Ca	Ф	Mg	Fe
-	2	3	4	5	9	7	8	6	10	=	12	13	14	15
Завтрак	рак					*							3	
14	Масло порционно	10	80'0	7,25	0,13	60'99	0-		40		2,4	3		0,02
259,62	259,62 Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	11,95		15,03 23,46	276,81	0,15	9'9	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
376,18	376,18 Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05	1		11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	1,0	7,5	34			6			***		
Итого	Итого за Завтрак	481	12,83	22,41	42,1	421,61	0,15	5,65	56,4		45,15	45,15 160,02 49,81	49,81	2,54
Обед														7.
103,22	103,22 Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью.	14/200/1	4,49	3,59	17,53	120,39	0,11	10,6	2,8		27,35 83,02 29,56	83,02	29,56	1,32
229,04	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	23,23 133,83 25,63	25,63	0,58
315,09	315,09 Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4	6	7,11	58,14 20,65		0,61
348,1	348,1 Компот из изюма	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,34 25,28 10,31	10,31	0,62
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	2,7	34							1	
Итого	Итого за Обед	675	20,84		16,68 79,13	549,53	0,27	13,41 44,55	44,55		83,03	83,03 300,27 86,15	86,15	3,13
Полдник	ник					30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	1 444 (+1245					
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	- 1,0	7,5	34				i			A	
1 533	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	Итого за Полдник	210	0,81	0,13	17,15	73,31		9,43	5 10 15	A	13,06	4,02	4,91	0,34
Итого	Итого за день		34,48	39,22	39,22 138,38	1044,45	0,42	28,49	28,49 100,95		141,24464,31140,87 6,01	464,31	140,87	6,01

Сезон: Осень-Зима Возраст: 3-7 лет

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шіДень: среда 9 день Неделя: 2 9 день

일		Macca	le Be⊓	Пищевые вещества (r)	a (E)	Энерге-		Зитами	Витамины (мг)		Минер	Минеральные вещества (мг)	е веще г)	ства
рец.	прием пищи, наименование олюда	иирфоп	9	¥	>	ценность (ккал)	B1	၁	A	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
-	2	3	4	5	9		8	6	10	11	12	13	14	15
Завтрак	ЭАК	4					5.7							
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		1,0	09	5,5	0,07
15,04	15,04 Омлет натуральный .	09	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36 107,27	107,27	8,34	1,18
910,0	910,01 Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	26,57 131,52	51,3	1,55
93,02	93,02 Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2	2,83	. 1		13,85	4,01	4,21	0,32
304.0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34					N. Farris			
Toro	того за Завтрак	444,5	16	11,79	55,47	392,29	0,28	4,23	151,6		88'06	302,8	69,35	3,12
Обед				4.							7			
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	1,36	3,99	6,12	62,83	0,04	15,22	0,02		35,29	35,29 36,73 18,56	18,56	0,61
580,18	580,1§Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100	82'6	8,46	8,03	147,38	50'0	1,85	10,86		16,87	16,87 95,78	15,6	1,25
14,23	14,23 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	17,44 109,69 73,48	73,48	2,45
88,05	88,05 Напиток из плодов шиповника.	200	89'0	0,28	23,63	92'66	0,01	0,2		,	21,69	3,4	5,46	0,64
304,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2,0	1,0	7,5	34	100		+		4	1000	6.113	7-
Toro:	лого за Обед	661	16,84		17,23 65,74	485,66	0,22	17,27	31,88		91,29	91,29 245,6 113,1	113,1	4,95
Полдник	НИК	. 1									1		-	1
304,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34	. 1			1 1		100	2, 7	
77,04	77,04 Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	9	7,35	0,15
Toro	Атого за Полдник	210	98'0	0,14	24,59	9'901	0,01	- 3			17,53	9	7,35	0,15
Toro	Атого за лень		33.7	29,16	29,16 145,8	984,55	0.51	24,5	24,5 183,48	1	199,7	199,7 554,4 189,8	189,8	8,22

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шіДень: четверг

10 день

Неделя: 2

Bospact: 3-7 лет

Сезон: Осень-Зима

0,34 0,34 334,7 602,98150,64 11,34 0,44 15,55 127,82 14,93 2,58 70,88 147,49 60,64 4,55 0,43 0,82 192,51246,93 37,66 2,58 27,71 71,72 26,27 0,86 129,13352,03108,07 8,42 Минеральные вещества 5,4 13,06 4,02 4,91 4,91 170,92236,21 28,02 11,99 4,12 4,24 6,23 Mg 13,06 4,02 9'9 ۵ 14,99 9'6 Ca ш Витамины (мг) 20,91 1071,94 84,35 9,56 050,06 18,2 37,64 1156,3 0,02 7,3 84,37 3,68 V 7,35 6,93 1,4 0,32 9,43 9,43 0,05 2,6 O 0,05 0,02 0,1 60'0 75,0 0,31 0,5 0,07 B4 Энергеценность 135,66 306,46 1042,39 107,8 213,27 26,64 411,81 557,27 66,54 (ккал) 39,31 73,31 44,71 34 34 34 16,13 29,81 144,79 14,94 24,56 4,19 29,51 14,37 78,69 5,88 15,31 48,95 9,65 вещества (г) Пищевые 0,13 0,03 90'2 0,02 0,03 0.1 က 0.1 X 18,44 19,48 9,03 14,38 0,04 48,51 0,24 0,81 10/200/1 4,07 0,11 0,1 Ф 0.7 0.7 0,7 Macca иирфоп 200/11 150 150 100 200 210 9 9 431 10 671 10 Прием пищи, наименование блюда 01,14 Суп картофельный с пшеном, с 535,063апеканка из творога с рисом со 580,31 Бифштекс "Пикантный" с соусом 199,2 Пюре гороховое, свежий огурец томатным (без муки, хлеба) 38,15 Яблоко свежее (нарезка). 346,08 Напиток из апельсинов. сметаной (без сухарей) 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) 904,01Хлебцы (без глютена) Чай со смородиной чай с сахаром. рыбой и укропом Итого за Полдник Итого за Завтрак Итого за Обед Итого за день Полдник Завтрак Обед № peų.

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 11) Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шгДень: пятница 11 день Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Сезон: Осень-Зима

S.	Chord Company	Macca	lea Bei	Пищевые вещества (г)	<u>.</u> (Ξ	Энерге- тическая		Витамины (мг)	HЫ (MI)		Минер	Минеральные вещества (мг)	e Beute r)	ства	
ж.	прием пици, наименование опода	иирфоп	9	¥	>	ценность (ккал)	B1	0	A-	E	Ca	Ь	Mg	Fe	
-	2	. 3	4	9	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	
Завтрак	рак	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			- 1 - 1 ·									X	
14	Масло порционно	10	80'0	7,25	0,13	60'99			40		2,4	3	Y	0,02	
3,15	33,15 Плов с мясом и томатом свежим порционно.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	32,51 167,46 60,18	60,18	2	
33,02	3,02 Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83	100		13,85	4,01	4,21	0,32	
040	04,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34	11 5			0.00					
TOFO	того за Завтрак	514,5	11,03	11,03 29,07 67,73	67,73	576,97	0,17	16,43	40,13		48,76	48,76 174,47 64,39	64,39	2,34	
Обед		2000					1.4	1						1	
9,28	9,28 Суп овощной с укропом.	200/1	1,41	3,4	8,93	71,96	0,06	9,5			29,44	29,44 42,52 19,56		99'0	
59,64	59,64 Жаркое по-домашнему из цыплят.	230	10,55	15,34 22,77	22,77	272,34	0,14	1,4	17,36		28,42	28,42 151,41 42,21	42,21	1,94	
19,03	49,03 Компот из сухофруктов.	200	90'0	N	17,87	71,72		4'0	W E S		54,08	15,4	8,05	1,25	
040	04,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	2,7	34	4.5		1						
TOTO	того за Обед	641	12,72	12,72 18,84 57,07	57,07	450,02	0,2	14	17,36		111,94	111,94209,33 69,82	69,82	3,85	1
Попр	Полдник											1			
04,0	04,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	5'2	34	120 100		1		4 4 5	-			
538	538 Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	9,0	
TOFO	того за Полдник	228	0,83	0,15	19,2	81,77	1. J.	92'0		7 3	13,11	4,89	4,87	9'0	
TOFO	того за день		24,58	24,58 48,06	144	1108,76	0,37	0,37 31,18 57,49	57,49		173,81	173,81388,69139,08	139,08	6,79	
											(2)				

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевзя ценность приготовляемых блюд (лист 12) Рацион: Индивидуальное диетическое меню (176шиДень: суббота 12 день Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

휟		Macca	E E	Пищевые вещества (г)	. E	тическая Тическая		Витам	Витамины (мг)		PENIMIN	(MF)	r)	DQ .
рец.	прием пищи, наименование олюда	иирфоп	Р	×	>	ценность (ккал)	B1	O	٧	П	Ca	Ь	Mg	Fe
-	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15
Завт	Завтрак				1		3	Y		13.78	1. 30			
247,12	247,12 Филе куриное тушёное с овощами.	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	15	14,49	111,8	57,04	66'0
314,45	314,45 Каша гречневая вязкая с маслом и	165	4,64	5,02	20,72	146,62	60'0	1,05	21		19,79	19,79 113,05 74,82	74,82	2,5
276 40	276 49 Usix c covered	200/11	0.1	0.03	11 01	44 71		0.05			11 99	4 12	424	0.44
0,00	OOA OAX DAME (Gos TRIVIALIS)	310	0.7	0.1	7.5	34						1		
NTO TO	Micro sa Sagridak	466	19.05	9.97	41,48	332,15	0.14	2,87	60,2		46,27	228,97 136,1	136,1	3,93
06ед			**								S	A		
94,02	94,02 Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	126,72 108,56 21,12 0,23	21,12	0,23
288		75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	42,63 101,74 17,99	17,99	1,17
312		150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54 28,12	28,12	1,02
797,01	797,01 Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43		1 1 2	10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34				1		10 mm		×
MTOFO	Итого за Обед	635	25,88	20,97 58,84	58,84	527,91	0,23	9,74	95,54		223,5	223,5 294,89 70,69	69'02	2,52
Попдник	ник		0.7					100			N. N.	1 1 1 N		6
904,0	904,01Хлебцы (без глютена)	10	2'0	0,1	7,5	34	3	1864			100			
646,08	646,08 Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6	2	200	14,99	5	6,23	0,43
Итого	Итого за Полдник	210	0,74	0,12	24,05	100,54	1	2,6	4		14,99	5	6,23	0,43
Итого	Итого за день		45.67	31,06	31,06 124,37	9'096	0.37		15,21 155,74		284,76	284,76528,86213,02 6,88	213,02	6.88