

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«10» сентября 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 130)

ДИАГНОЗ: НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Исключить: БКМ

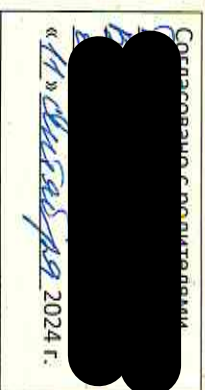
Директор МБОУ Школа № 176

«Согласовано»

176

ФИО

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
Неделя 1 День 1	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	Салат из белокочанной капусты с морковью.	Пряники..
	Чай (с сахаром)	Суп картофельный с цыпльками и зеленью.	Чай с лимоном, сахаром
	Хлеб пшеничный.	Плов из птицы..	200/11/9
	Яблоко свежее (нарезка)..	Компот из изюма..	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куринные с томатным соусом..	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью.	Пряники..
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	Мясо тушеное с соусом.	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)
	Чай с сахаром.	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	
	Хлеб пшеничный.	Напиток клюквенный Школьный	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	Крендель Сахарный.
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	Рыба по-самарски тушеная с овощами	Напиток из апельсиннов.
	Чай с лимоном и сахаром.	Рис отварной с подсолнечным маслом.	
	Хлеб пшеничный..	Компот из сухофруктов.	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	
Неделя 1 День 4	Гуляш из филе птицы.	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	Пряники..
	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	Чай со смородиной
	Чай с сахаром.	Напиток из плодов шиповника.	
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	
Неделя 1 День 5	Цыпльята отварные	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	Пряники..
	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)
	Чай с лимоном, сахаром	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	
	Хлеб пшеничный.	Напиток из вишни..	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	Рассолычк Ленинградский с зеленью укропа.	Ватрушка с повидлом
	Чай с сахаром.	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	Чай с яблоками и сахаром
	Хлеб пшеничный.	Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	
		Компот из сухофруктов.	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной.	

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофель, цыпленок и укропом.	12.5/200/1	Десерт "Нежность"	80
	Каша Дружба вязкая на воде	200/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с лимонном, сахаром	200/1/9
	Чай с сахаром.	200/11	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 8	Жаркое по-домашнему из цыпленка, свежий томат	250	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	Булочка "Плетенка"	100
	Чай с сахаром.	200/11	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150		
			Компот из изюма.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 9	Яйцо вареное	40	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Макаронны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Напиток из вишни..	200
	Чай с лимонном и сахаром.	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Рис отварной с овощами.	180	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Витушка с изюмом.	100
	Чай с сахаром.	200/11	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный..	30	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	150		
	Яблоко свежее (нарезка).	80	Напиток из апельсина.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 11	Плов с мясом, томат свежий	250	Суп овощной с укропом.	200/1	Пирожки..	80
	Чай с лимонном и сахаром.	200/11/3,5	Котлеты из цыпленка с томатным соусом.	105	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Хлеб пшеничный..	30	Макаронны отварные с растительным маслом	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 12	Филе куриное тушеное с овощами.	80	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	Гребешок Школьный.	100
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным и огурцом свежим	150	Цыпленка отварные	75	Напиток из апельсина.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150		
	Хлеб пшеничный.	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной.	30		

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
2	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12		
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3		
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
338,15	Рыболок свежем (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		511	8,59	6,91	72,57	386,83	0,23	6,96	0,02		49,82	129,13	49,52	3,18		
<b>Обед</b>																
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 яблок..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62		
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		
<b>Итого за Обед</b>																
		813,5	26,66	25,33	152,57	944,9	0,39	32,28	23,91		145,82	408,93	130,83	5,75		
<b>Полдник</b>																
493,01	Праники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/1/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33		
<b>Итого за Полдник</b>																
		300	5,02	3,38	71,03	334,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33		
<b>Итого за День</b>																
			40,27	35,62	296,17	1666,35	0,62	42,87	23,93		210,29	542,51	184,8	9,26		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

День: вторник

№ п/п	Применение наименования 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	
<b>Завтрак</b>																
295,57	Колбаски с соусом.	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57			16,89	40,68	28,58	0,75	
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12					16,37	108,09	73,4	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	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		501	17,46	12,36	65,81	443,77	0,2	0,98	44,57			53,25	178,89	111,82	4,08	
<b>Обед</b>																
88,2	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	1,36	3,99	6,12	66,83	0,04	15,22	0,02			35,29	36,73	18,56	0,61	
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07			12,03	73,35	14,61	0,92	
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огуцом свежим	150	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84				17,23	61,31	24,83	0,95	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		741	19,63	32,82	86,44	719,71	0,39	22,69	0,39			97,97	258,84	83,96	4,41	
<b>Полдник</b>																
493,01	Драники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24			21,39	14,13	8,12	0,17	
<b>Итого за Полдник</b>																
		280	5,08	3,41	84,31	388,25	0,01	3,6	24			21,39	14,13	8,12	0,17	
<b>Итого за день</b>																
			42,17	48,59	236,56	1551,73	0,6	27,27	68,96			172,61	451,86	203,9	8,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07				
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99				
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				
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		524,5	16,72	18,51	75,86	536,92	29,59	6,62	285,56		74,24	187,72	46,42	3,48				
<b>Обед</b>																		
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				
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54				
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				
<b>Итого за Обед</b>																		
		753,5	31,91	22,07	119,65	804,89	0,38	8,11	17,01		145,88	405,42	120,72	6,32				
<b>Полдник</b>																		
415	Крепитель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06				
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>																		
		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49				
<b>Итого за День</b>																		
			55,91	42,7	273,05	1700,17	30,09	17,33	321,57		253,11	677,13	185,55	11,29				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Примем 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	
<b>Завтрак</b>																
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	
464.03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12					20,83	87,7	32,33	1,05	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		491	21,38	10,86	63,63	437,82	0,19	3,26	45,6			58,69	190,36	84,18	2,84	
<b>Обед</b>																
82.35	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05			38,25	38,98	20,38	0,89	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>		741	18	35,06	108,95	823,36	0,4	13,8	0,43			110,51	275,03	94,92	5,53	
<b>Полдник</b>																
493.01	Пряники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
1.533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,66	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
<b>Итого за Полдник</b>		280	4,99	3,39	69,41	328,11		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
<b>Итого за день</b>			44,37	49,31	241,99	1569,29	0,59	26,49	46,03			182,26	469,41	184,01	8,71	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
288	Шлиппа отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17		
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98		
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/119	0,14	0,02	11,27	45,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33		
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		495	25,62	18,2	55,09	486,63	0,36	11,23	43,2		105,44	278,34	70,98	4,31		
<b>Обед</b>																
567,01	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		
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11		
199,09	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	170	16,55	5,58	33,89	251,98	0,36	1			81,1	166,62	69,53	5,24		
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		
<b>Итого за Обед</b>																
		761	32,19	18,71	128	812,41	0,55	7,97	0,5		153,47	360,19	126,07	8,78		
<b>Полдник</b>																
493,01	Пшеники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
<b>Итого за Полдник</b>																
		280	4,99	3,4	87,5	400,56		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
<b>Итого за День</b>																
			62,8	40,31	270,59	1699,6	0,91	22,19	43,7		274,27	647,66	201,9	13,27		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 День

Неделя: 1

Возраст:

№ реч.	Примем 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	
<b>Завтрак</b>																
403,06	Плов с мясом и ордуцом свежими	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	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		501	13,5	22,78	82,38	588,58	0,18	2,55	0,13			48,9	190,58	62,82	2,53	
<b>Обед</b>																
96,24	Рассольник Ленинградский с зеленым укропа	200/1	1,71	4,1	16,16	108,38	0,08	6,94				25,58	58,88	23,04	0,81	
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56			16,41	65,36	12,5	0,85	
314,24	Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	170	4,14	5,08	25,9	165,88	0,04	4,05				18,45	37,01	11,06	0,78	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		761	19,97	26,18	120,4	797,12	0,34	13,08	9,86			137,02	263,05	77,15	5,52	
<b>Полдник</b>																
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49			19,82	57,35	11,57	1,21	
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	
<b>Итого за Полдник</b>																
		308	5,78	3,43	70,06	334,23	0,09	0,93	10,49			32,93	62,24	16,44	1,81	
<b>Итого за день</b>																
			39,26	52,39	272,84	1719,93	0,61	16,56	20,48			218,85	515,87	156,41	9,86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Возраст:

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12			
175,08	Каша Дружба вязкая на воде	200/5	3,21	0,79	29,41	137,57	0,07			17,79	66,99	25	0,71				
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				
	<b>Итого за Завтрак</b>	496	12,07	6,55	64,7	366,05	0,14	0,05	100		88	176,91	43,52	2,71			
<b>Обед</b>																	
82,36	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и укропом.	12,5/200/1	5,89	6,1	10,88	121,98	0,05	8,94	7,25		33,41	60,15	21,94	1,09			
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91			
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99			
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			
	<b>Итого за Обед</b>	783,5	26,1	31,3	122,76	877,14	29,77	13,61	285,51		106,36	259,76	77,23	4,92			
<b>Полдник</b>																	
449,14	Десерт "Нежность"	80	3,4	12,1	58,5	356,8											
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			
	<b>Итого за Полдник</b>	300	3,54	12,12	69,77	402,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33			
	<b>Итого за День</b>		41,71	49,97	257,23	1645,81	29,91	17,29	385,51		209,07	441,12	125,2	7,96			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

Сезон: Осень-Зима

Дата: вторник

Возраст:

Неделя: 2

№ реч.	Примерное 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	
<b>Завтрак</b>																
259.62	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08		
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			501	15,73	16,19	58,47	442,45	0,19	5,65	16,4		50,75	183,02	55,41	2,96	
<b>Обед</b>																
103.2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18		
234.07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49		
315.11	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150	3,22	5,33	28,14	173,41	0,02	1,4			6,8	56,94	20,65	0,6		
348.1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62		
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		
<b>Итого за Обед</b>			755	23,7	18,28	128,67	774,02	0,29	9,66	20,36		101,87	315,43	95,85	4,72	
<b>Полдник</b>																
985	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
1.533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
<b>Итого за Полдник</b>			300	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45	
<b>Итого за день</b>				47,28	49,01	254,14	1646,73	0,61	24,74	58,01		185,03	585,87	169,05	9,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Применение 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			
<b>Завтрак</b>																		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12			
291,02	Макаронные отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276			27,75	46,02	15,42	0,99			
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			
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
<b>Итого за Завтрак</b>		464,5	13,97	13,09	65,62	436,18	46,09	4,93	376			111,82	194,83	42,31	3,53			
<b>Обед</b>																		
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			
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56			16,89	74,56	12,82	1,07			
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12					16,37	108,09	73,4	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			
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			
<b>Итого за Обед</b>		741	21,83	21,9	110,77	726,95	0,34	17,11	9,88			112,74	309,18	132,74	6,6			
<b>Полдник</b>																		
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6			24,16	63,92	11,26	0,98			
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>		300	7,54	9,78	77,27	430,5	0,31	3	9,6			41,69	69,92	18,61	1,13			
<b>Итого за День</b>			43,34	44,77	253,66	1593,63	46,74	25,04	395,49			266,25	573,93	193,66	11,26			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Примем 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	
<b>Завтрак</b>																
147,02	Рис отварной с овощами.	180	4,52	10,32	32,17	239,66	0,07	5,62				34,15	102,49	33,9	1,08	
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	
338,08	Яблоко свежее (нарезка).	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	9,24	0,02			12,8	8,8	7,2	1,76	
<b>Итого за Завтрак</b>		501	7,7	11,52	69,02	410,59	0,2	14,91	0,02			78,94	180,41	59,34	4,38	
<b>Обед</b>																
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	101/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68			27,71	71,72	26,27	0,86	
1 580,3	Бифштекс "Тикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96			16,75	100,02	12,69	2,05	
199,13	Пюре гороховое с маслом растительным и луцом свежим	150	12,75	4,43	25,65	193,47	0,15	1,4				64,02	130,39	55,84	4,13	
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
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	
<b>Итого за Обед</b>		751	32,23	16,92	118,71	756,06	0,45	18,6	493,94			145,97	393,53	123,53	9,3	
<b>Полдник</b>																
027,01	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	
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30			38,75	94,52	19,71	1,65	
<b>Итого за день</b>			47,73	36,05	252,22	1524,3	0,78	42,94	523,96			263,66	668,46	202,58	15,33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Примем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73		
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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		494,5	12,68	22,51	76,96	561,16	0,26	8,93	0,13		62,16	228,67	72,39	3,15		
<b>Обед</b>																
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		
295,58	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105	8,76	7,12	11,94	146,88	0,05	0,82	20,17		18,38	43,21	11,75	0,79		
2,911	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79		
349,03	Комлот из сухарюктов.	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		
<b>Итого за Обед</b>		746	23,19	17,48	122,95	741,9	0,29	10,72	20,47		147,43	222,93	72,98	5,32		
<b>Полдник</b>																
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
1,538	Чай с яблоками и сахаром	200/1/17	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
<b>Итого за Полдник</b>		298	5,01	3,41	71,46	336,57		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
<b>Итого за День</b>			40,88	43,4	271,37	1639,63	0,55	20,4	20,6		222,7	456,49	150,24	9,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)  
 Район: Индивидуальное меню школы (БКМ) 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	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
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		
313,32	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным и орехом свежим	150	6,65	1,76	29,92	162,12	0,16	2				22,49	162,58	106,96	3,6		
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		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
		491	24,96	8,03	73,18	464,82	0,39	3,82	39,2			82,3	386,83	191,57	6,86		
<b>Обед</b>																	
101,15	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	200/1	1,63	1,67	16,52	87,65	0,07	7,08	8,01			22,87	51,7	22,1	0,74		
288	Цыпленок отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2			42,63	101,74	17,99	1,17		
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12				14,83	63,82	25,21	0,98		
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		
<b>Итого за Обед</b>																	
		716	30,03	20,45	95,76	687,25	0,37	16,11	51,51			113,75	304,71	91,26	4,82		
<b>Полдник</b>																	
417,02	Требешок Школьный	100	8,04	9,22	61,56	361,38											
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>																	
		300	8,08	9,24	78,11	427,92		2,6				14,99	5	6,23	0,43		
<b>Итого за День</b>																	
			63,07	37,72	247,05	1579,99	0,76	22,53	90,71			211,04	696,54	289,06	12,11		

Демидов Дима, ученик 1 "Б" класса

- ест омлеты, творожные запеканки,  
жареные сырники

- не ест гречку, рис (в том числе плов).

Трени, по возможности, записать эти  
гарниры на макароны, булгур,  
картошку, горох, капусту.

Спасибо.

11.09.2024 г.

Маме -  
Демидова Е.В.  
(Тел.: 8 (927 262 3887)