

Школа № 176

Экземпляр остается в школе.

Утвердить и поставить подпись директора школы и родителей.

Отправили 10.09.24

Директор
«Муниципального образовательного учреждения «Школа № 176 района «Савский»
Н. Аврискина
2024 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 176
В.К. Федякова
подпись «10» 09 ФИО 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 208)


ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Исключить: БКМ, белокочанную капусту

Можно: масло сливочное, творог (в виде запеканок, сырников).

Согласовано


Примечание: разработано в соответствии с Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 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 пшeнная жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	Суп картофельный с цыплятами и зеленью	12,5/200/1	Пряники..	80
	Чай (с сахаром)	200/11	Плов из птицы..	250	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма..	200		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	Суп картофельный с укропом .	200/1	Сырники из творога с повидлом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Мясо тушеное с соусом.	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	Крендель Сахарный.	100
	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Гуляш из филе птицы.	90	Борщ с картофелем.	200	Запеканка "Лакомка".	110
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Пряники..	80
	Цыплята отварные	75	Фрикадельки из говядины с томатным соусом .	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	Напиток из вишни..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа .	200/1	Ватрушка с повидлом	90
	Чай с сахаром.	200/11	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Хлеб пшеничный..	30	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	165		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
	Наименование	Количество	Наименование	Количество	Наименование	Количество
Неделя 2 День 7	Яйцо вареное	40	Борщ с картофелем.	200	Десерт "Нежность"	80
	Каша Дружба вязкая на воде	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Чай с сахаром.	200/11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150		
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из изюма..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 9	Яйцо вареное	40	Суп картофельный с укропом .	200/1	Плюшка "Московская "	100
	Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Напиток из вишни..	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	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	Витושка с изюмом.	100
	Чай с сахаром.	200/11	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный..	30	Пюре гороховое, свежий огурец	150		
	Яблоко свежее (нарезка) .	80	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Суп картофельный с укропом .	200/1	Пряники..	80
	Плов с мясом, томат свежий	250	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 12	Филе куриное тушёное с овощами .	80	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	Гребешок Школьный.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	Цыплята отварные	75	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре на отваре со сливочным маслом	150		
	Хлеб пшеничный .	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Лабахау И. (176 шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,34	Каша пшённая жидкая на воде с маслом сливочным	200/5	4,59	4,95	31,34	188,27	0,15		20		23,17	94,51	34,75	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	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		516	8,58	6,34	72,32	380,7	0,21	6,96	20,02		51,9	129,83	49,24	3,18
Обед														
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
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		753,5	25,73	22,28	147,16	892,1	0,37	9,17	23,91		112,33	391,73	121,85	5,36
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
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
Итого за Полдник		294,5	5	3,38	70,97	334,3		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			39,31	32	290,45	1607,1	0,58	18,96	43,93		178,08	525,57	175,3	8,86

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабахау И. (176 шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

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														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
314,23	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
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		491	16,33	10,87	59,72	401,99	0,27	0,98	65,57		66,32	219,49	120,3	4,74
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
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
312,27	Картофельное пюре с маслом и огурцом 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
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		741	21,09	29,39	100,86	752,36	0,47	13,62	22,87		118,35	316,3	101,51	5,07
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
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
Итого за Полдник		300	14,36	10,93	50,03	355,93	0,06	3,91	69		144,69	186,17	27,23	1,02
Итого за день			51,78	51,19	210,61	1510,28	0,8	18,51	157,44		329,36	721,96	249,04	10,83

Черное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	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
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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
Итого за Завтрак		524,5	16,54	17,23	74,78	520,22	29,59	6,62	306,76		74,97	188,89	46,42	3,49
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, щипленком 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
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		753,5	31,96	22,43	120,87	813,21	0,39	8,11	44,01		142,64	406,68	118,38	6,33
Полдник														
415	Крендель 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
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49
Итого за день			55,78	41,78	273,19	1691,79	30,1	17,33	369,77		250,6	679,56	183,21	11,31

Рационное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

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														
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
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,14	5,03	23,77	156,91	0,11		21,2		19,27	85,73	30,56	1,02
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	21,25	10,21	62,71	427,77	0,18	3,26	66,8		57,13	188,39	82,41	2,81
Обед														
2 958	Борщ с картофелем.	200	1,64	4,21	12,34	93,81	0,07	13,58	0,05		25,22	49,56	22,58	1,03
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
	Итого за Обед	740	18,32	35,35	110,72	834,33	0,43	19,31	0,43		97,48	285,61	97,12	5,67
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
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	310	19,36	12,55	31,89	317,95	0,06	9,66	90		157,78	221,72	26,54	1,16
	Итого за день		58,93	58,11	205,32	1580,05	0,67	32,23	157,23		312,39	695,72	206,07	9,64

...школьного питания".
 ...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: пятница
 5 день Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 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														
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
288	Шыплеты 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	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
617,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		495	25,2	21,68	52,17	504,6	0,23	11,23	63,2		82,31	200,76	53,95	2,99
Обед														
567,04	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
199,08	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
617,02	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		761	32,23	17,96	128,06	806,06	0,55	7,97	21,5		154,69	361,6	126,07	8,79
Полдник														
493,01	Печенье.	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
Итого за Полдник		280	4,99	3,4	87,5	400,56		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за день			62,42	43,04	267,73	1711,22	0,78	22,19	84,7		252,36	571,48	184,87	11,96

...школьного питания"
 ...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 ...ацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: суббота
 6 день

Сезон: Осень-Зима
 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														
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		491	12,58	22,5	76,38	558,35	0,25	2,55	0,13		60,9	229,58	71,22	3,19
Обед														
96,24	Рассольник Ленинградский с зеленью 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
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59
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		756	20,58	26,14	115,71	780,44	0,42	12,78	30,86		138,09	339,59	142,54	7,33
Полдник														
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	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		308	5,78	3,43	70,06	334,23	0,09	0,93	10,49		32,93	62,24	16,44	1,81
Итого за день			38,94	52,07	262,15	1673,02	0,76	16,26	41,48		231,92	531,41	230,2	12,33

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: понедельник
 7 день

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 7 до 11 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	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
175.08	Каша Дружба вязкая на воде	200	3,13	0,77	28,69	134,21	0,07				17,36	65,36	24,39	0,69
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	11,99	6,53	63,98	362,69	0,14	0,05	100		87,57	175,28	42,91	2,69
Обед														
2.958	Борщ с картофелем.	200	1,64	4,21	12,34	93,81	0,07	13,58	0,05		25,22	49,56	22,58	1,03
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
203.08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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		770	21,67	28,13	123,14	832,27	29,79	18,25	299,51		98,9	250,34	77,87	4,87
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	3,54	12,12	69,77	402,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			37,2	46,78	256,89	1597,58	29,93	21,93	399,51		201,12	430,07	125,23	7,89

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: вторник
 8 день

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 7 до 11 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	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
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
Итого за Завтрак		511	15,81	23,44	58,6	508,54	0,19	5,65	56,4		53,15	186,02	55,41	2,98
Обед														
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
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
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
Итого за Обед		755	23,74	17,63	128,73	768,57	0,29	9,66	43,76		102,18	316,63	95,85	4,73
Полдник														
985	Булочка "Плетёнка"	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
Итого за Полдник		300	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45
Итого за день			47,4	55,61	254,33	1707,37	0,61	24,74	121,41		187,74	590,07	169,05	9,16

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Категория: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: среда
 9 день Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05
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
Итого за Завтрак		464,5	14,06	12,59	65,96	433,4	46,1	4,93	397		116,32	197,52	42,68	3,59
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
580,26	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
314,23	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
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		741	22,46	17,14	124,48	742,01	0,42	8,39	30,86		109,39	352,34	148,02	7,2
Полдник														
764,02	Плюшка " Московская "	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5		19,23	42,35	9,03	0,72
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	7,54	9,78	77,27	430,5	0,08	10,28	5		36,76	48,35	16,38	0,87
Итого за день			44,06	39,51	267,71	1605,91	46,6	23,6	432,86		262,47	598,21	207,08	11,66

Индивидуальное меню "Школьного питания"
 Рационное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабаха И. (176 шк) День: четверг
 10 день Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 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														
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
Итого за Завтрак		501	7,7	11,52	69,02	410,59	0,2	14,91	0,02		78,94	180,41	59,34	4,38
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
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" 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
199,2	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 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
Итого за Обед		751	33,86	16,68	122,57	775,86	0,61	18,6	512,14		152,83	410,63	128,33	9,72
Полдник														
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
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			49,36	35,81	256,08	1544,1	0,94	42,94	542,14		270,52	685,56	207,38	15,75

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: пятница
 11 день

Сезон: Осень-Зима
 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
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
Итого за Завтрак		504,5	12,76	29,76	77,09	627,25	0,26	8,93	40,13		64,56	231,67	72,39	3,17
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
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
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	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		746	23,79	13,49	132,54	746,8	0,35	7,72	41,47		138,62	260,29	85,27	5,89
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		298	5,01	3,41	71,46	336,57		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			41,56	46,66	281,09	1710,62	0,61	17,4	81,6		216,29	496,65	162,53	9,66

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Индивидуальное меню Лабахуа И. (176 шк) День: суббота
 12 день

Сезон: Осень-Зима

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														
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
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								
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Завтрак		501	22,49	11,14	60,99	434,18	0,19	2,87	60,2		55,27	258,22	142,4	4,43
Обед														
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	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
312,04	Картофельное пюре на отваре со сливочным маслом	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								
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				10,92	1,05	3,46	0,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		716	30,07	19,87	95,81	682,39	0,37	16,11	72,71		114,9	305,98	91,26	4,83
Полдник														
417,02	Гребешок 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
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	78,11	427,92		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			60,64	40,25	234,91	1544,49	0,56	21,58	132,91		185,16	569,2	239,89	9,69