

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Самара, 2023 г.

И. Н. Аврискина

2023 г.

ДОКУМЕНТ

г. Самара

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (код № 205)

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, ДЕТСКАЯ ФОРМА. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ, ПЕРСИСТИРУЮЩЕЕ ТЕЧЕНИЕ

Исключить: яйцо, орехи

Примечание: разработано в соответствии с 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 (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Суп картофельный с укропом	250/1	Пряники..	80
	Каша «Янтарная» с яблоками	230	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток из черной смородины	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 2	Котлеты рубленые из цыплят со сметанно - томатным соусом.	90	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100	Кисель	200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Пряники..	80
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	170	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Молоко кипяченое	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	10	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1	Сушки...	50
	Сосиска отварная с томатным соусом	105	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 5	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со сгущенным молоком (без яйца).	100/10
	Картофельное пюре с маслом	150	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Пряники..	80
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рагу из овощей	150		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Пряники...	80
	Яйцо вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/10	Макароны отварные с маслом сливочным	180		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8			Ржаной хлеб.	30		
	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блинчики со сгущенным молоком (без яйца)	100/10
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	230	Рыба запеченная со сметанным соусом.	100	Компот из сухофруктов	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	170		
	Хлеб пшеничный	40	Кисель	200		
Неделя 2 День 9			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
	Омлет натуральный с маслом	60	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Пряники...	80
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/15/6	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом	90	Напиток кисломолочный	200
	Чай с сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Кефир	
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)	150	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Сушки...	50
	Кисель	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	260	Молоко кипяченое	200
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсинов.	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	70	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Сырники из творога со сметаной без яиц.	100/15
	Картофельное пюре с маслом	150	Сосиска отварная с томатным соусом.	105	Напиток из черной смородины.	200
Неделя 2 День 12	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
	Печень по-строгановски	100	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Пряники...	80
Неделя 2 День 12	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

он: Индивидуальное меню I

(53 шк)День: понедельник

я 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
Каша Янтарная с яблоками	230	7,51	12,19	41,81	306,99	0,13	4,42	49,52		113,1	177,74	51,67	2,07
Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
за Завтрак	501	15,7	17,48	79,83	539,44	0,2	4,58	81,02		134,24	301,11	70,46	3,12
Обед													
Суп картофельный с укропом	250/1	2,38	2,18	19,91	108,78	0,13	12,09	10		31,35	78,81	33,6	1,21
Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	791	24,28	18,72	136,38	811,14	0,35	57,74	38,94		100,91	355,99	139,9	4,92
Полдник													
Пряники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
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
за Полдник	294,5	5	3,38	70,97	334,3		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
за день		44,98	39,58	287,18	1684,88	0,55	65,15	119,96		249	661,11	214,57	8,36

н: Индивидуальное меню

(53 шк) День: вторник

я 1. день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

1, день 2		педель				Воскресенье, 07.10.2012				Минеральные вещества (мг)			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
рак													
Котлеты рубленые из цыплят со сметано - томатным соусом.	90	7,21	5,6	9,77	118,32	0,04	0,57	23,25		20,38	38,35	9,38	0,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
за Завтрак	500	19,29	16,36	73,1	516,81	0,31	1,87	68,45		188,33	349,8	133,47	5,38
1													
Щи из свежей капусты с картофелем и зеленой укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	791	19,7	18,03	106,56	667,33	0,4	32,64	516,22		136,95	316,69	89,79	5,76
2													
ник													
Сырники из творога с повидлом (без яйца)	100	14,31	10,81	25,55	256,73	0,05	0,32	39		126,31	172,83	19,41	0,79
Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
за Полдник	300	14,31	10,81	56,51	380,57	0,05	0,32	39		135,64	172,83	21,31	0,89
за день		53,3	45,2	236,17	1564,71	0,76	34,83	623,67		460,92	839,32	244,57	12,03

ежное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

н: Индивидуальное меню

(53 шк)День: среда

а 1, день 3

Нодела: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7,81	9,05	10,41	150,43	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
за Завтрак	500	16,47	16	71,97	493,87	19,78	12,52	226,76		65,14	178,77	45,23	3,4
Обед													
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	791	28,66	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34
Полдник													
Пряники	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за Полдник	280	10,56	9,63	68,97	404,79	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за день		55,69	44,74	266,17	1685,52	20,32	23,31	332,41		456,56	747,42	188,81	9,94

меню школьного питания"

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Индивидуальное меню

(53 шк) День: четверг

Возраст: с 7 до 11 лет

1. день 4

Неделя: 1

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак								40		2,4	3		0,02
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09								
Сосиска отварная с томатным соусом..	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,85	20,04		24,43	73,83	13,53	0,99
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
за Завтрак	506	13,28	25,66	55,07	504,42	0,29	0,9	81,04		76,26	255,64	105,25	5
Обед													
Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44		120,32	291,51	100,18	5,71
Полдник													
Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59					17,53	6	7,35	0,15
Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
за Полдник	250	4,32	18,79	50,39	391,19	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
за день		35,95	80,5	216,41	1737,28	0,71	18,84	81,48		214,11	553,15	212,78	10,86

«Черное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

«Индивидуальное меню

(53 шк) День: пятница

я 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75
Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
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
Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
за Завтрак	514,5	18,55	13,36	67,58	464,75	0,46	9,2	54,27		117,8	314,76	73,4	5,92
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
Пюре гороховое	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	786	33,37	18,02	130,55	817,81	0,73	9,69	54,26		184,35	444,77	147,67	10,07
Полдник													
Опады со сгущенным молоком (без яйца)	100/10	7,05	6,9	48,62	284,78	0,11	0,1	7,2		48,72	81,52	14,85	0,84
Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
за Полдник	310	7,09	6,92	65,17	351,32	0,11	2,7	7,2		63,71	86,52	21,08	1,27
за день		59,01	38,3	263,3	1633,88	1,3	21,59	115,73		365,86	846,05	242,15	17,26

Перное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 он: Индивидуальное меню
 я 1, день 6

(53 шк) День: суббота

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
за Завтрак	501	14	20,63	81,86	569,17	0,17	1,74	48,56		44,56	159,55	44,32	2,34
Обед													
Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
Сарделька отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92
Рагу из овощей	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	801	20,54	23,02	108,28	722,48	0,33	20,23	35,32		179,08	312,04	102,37	6
Полдник													
Пряники	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
за Полдник	280	5,09	3,44	76,26	356,36	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
за день		39,63	47,09	266,4	1648,01	0,51	63,97	83,88		241,24	478,52	155,33	8,66

он: Индивидуальное меню (53 шк) День: понедельник

(53 shk) День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак													
Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,69	0,79
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
Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
за Завтрак	461	12,45	15,71	63,91	446,84	0,23	1,82	87,2		202,28	314,66	65,07	2,45
дinner													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	826	23,76	21,59	127,8	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84
lunch													
Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
за Полдник	291	4,98	3,39	70,77	333,51		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
за день		41,19	40,69	262,48	1580,92	0,52	14,67	145,72		332,02	551,75	144,76	7,73

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
он: Индивидуальное меню
ля 2, день 8

(53 шк) День: вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
Плов с мясом	230	9,58	21,6	46,99	420,68	0,14	1,1	0,13		25,51	154,46	50,18	1,55
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
Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
за Завтрак	500	13,48	30	82,39	653,52	0,18	4,73	40,13		50,56	187,91	60,23	2,34
Обед													
Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
Рыба запеченная со сметанным соусом	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41
Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	811	24,09	18,92	129,12	783,22	0,44	15,18	91,99		134,62	346,8	96,28	4,51
Ужин													
Блинчики со сливочным молоком (без яйца)	100/10	7,65	6,57	37,16	238,37	0,11	1,53	23,6		147,19	140,59	23,09	0,67
Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
за Полдник	310	7,71	6,57	55,03	310,09	0,11	1,93	23,6		201,27	155,99	31,14	1,92
за день		45,28	55,49	266,54	1746,83	0,73	21,84	155,72		386,45	690,7	187,65	8,77

Приложение 8 СанПиН 2 3/2 4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2 3/2 4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2 3/2 4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2 3/2 4.3590-20

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
за Завтрак	442	13,44	10,22	70,01	425,79	0,18	0,16	56,7		56,17	204,29	40,05	2,65
Обед													
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом	90	8,92	8,75	11,75	161,43	0,04	0,65	9,8		19,92	94,82	13,38	1,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	781	27,01	19,55	129,9	803,72	0,49	7,23	51,1		125,61	384,09	152,18	8,52
Полдник													
Пряники	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
за Полдник	280	10,68	9,76	67,76	401,6	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
за день		51,13	39,53	267,67	1631,11	0,73	8,79	147,8		421,78	778,38	220,23	11,37

Ежедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Формы: Индивидуальное меню

(53 шк) День: четверг

Дата: 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1. Залеканка из творога с рисом со сметаной (без яиц)	150	16,78	15,34	24	307,98	0,05	0,33	75,98		176,38	235,88	27,81	0,74
Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
1. Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1. Яблоко свежее (нарезка)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	8,09	0,02		11,2	7,7	6,3	1,54
за Завтрак	450	21,82	16,47	79,82	553,6	0,18	8,42	76		216,91	308,58	50,01	3,48
Обед													
1. Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
3. Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
2. Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
1. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Обед	796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38		112,68	297,85	98,71	5,1
Полдник													
1. Сушки	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за Полдник	250	9,84	25,02	42,51	434,58	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за день		49,45	76,53	224,21	1782,24	0,69	29,59	141,38		569,59	786,43	176,72	8,78

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

он: Индивидуальное меню

(53 шк) День: пятница

ля 2. день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Трап													
1. "Медальон" мясной с соусом томатным	100	7,03	6,49	10,75	129,53	0,09	2,03	17,56		16,43	83,54	13,48	1,69
Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
2. 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
Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
3. за Завтрак	514,5	14,89	12,43	72,02	459,5	0,41	10,04	43,5		106,84	279,42	69,14	4,86
д													
1. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
5. Сосиска отварная с томатным соусом	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,85	20,04		24,43	73,83	13,53	0,99
Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
3. Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
3. за Обед	791	19,69	24,45	109,73	737,74	0,41	19,69	46,56		186,69	329,47	93,11	6,8
дник													
1. Сырники из творога со сметаной без яиц	100/15	17,55	12,08	16,38	244,44	0,06	0,16	65		153,82	213,81	21,23	0,6
2. Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
3. за Полдник	315	17,76	12,16	32,88	312	0,07	42,16	65		171,42	220,74	29,87	0,92
3. за день		52,34	49,04	214,63	1509,24	0,89	71,89	155,06		464,95	829,63	192,12	12,58

Базовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Имя: Индивидуальное меню (53 шк) День: суббота
Дата: 2, день 12 Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
3 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
8 Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
1 Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
о за Завтрак	511	20,75	13,01	70,09	480,51	0,46	2,56	6104,5		85,54	444,93	114,41	9,29
Обед													
Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
2 Колобки из цыплят "Школьные" с соусом томатно-сметанным.	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
8 Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
1 Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
о за Обед	805	37,42	13,2	122,12	756,93	0,76	15,84	63,53		195,53	487,77	186,85	10,68
Полдник													
11 Пряники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
4 Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
о за Полдник	280	5,04	3,4	76,85	361,4	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
о за день		63,21	29,61	269,06	1598,84	1,23	21,4	168,03		298,6	938,7	308,61	20,12