

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов"

Е.В. Сиротинова
" 11 " 02 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ж. А. Гусак
" 11 " 02 2022г

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ
для детей в возрасте 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
260	Гуляш из говядины	25/50	7,7	3,2	1,9	67,0
171	Каша рисовая с маслом растительным (на воде)	150	3,8	8,8	41,0	258,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			16,18	12,94	98,50	566,20
Обед						
53	Салат из свежей капусты	60	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	200	2,50	2,20	31,00	125,60
289	Рагу овощное с мясом	200	14,82	22,40	23,20	352,40
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			21,58	28,69	95,22	629,44
	итого за день		37,76	41,63	193,72	1195,64
День №2						
Завтрак						
401	Оладьи с джемом	150/15	11,40	11,40	76,40	454,00
339	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			13,1	11,4	114	610
Обед						
тк	Салат с сухариками	60	2,76	5,34	5,70	82,80
118	Суп с лапшой	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	19,20	10,20	26,22	268,30
тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			32,86	23,93	87,41	719,4
	итого за день		45,96	35,33	201,41	1329,4
День №3						
Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом раст	200	6,80	10,00	24,40	270,00
260	Гуляш из говядины	25/50	7,7	3,2	1,9	67,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00

			17,68	13,64	59,9	481,2
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,18	52,8
99	Суп овощной	200	2,02	5,37	28,4	182
239	Тефтели из рыбы с соусом	80/30	10,4	10,24	14,56	192
312	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22,1	112
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			19,44	20,01	115,69	729
	итого за день		37,12	33,65	175,59	1210,2
	День №4					
	Завтрак					
171	Каша из пшена (на воде) с сахаром	200	7,20	2,40	68,70	346,70
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			14,01	2,9	134,55	644,9
	Обед					
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,80
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	235,65
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			20,43	39,77	89,86	896,45
	итого за день		34,44	42,67	224,41	1541,35
	День №5					
	Завтрак					
260	Гуляш из говядины	25/50	7,7	3,2	1,9	67,0
171	Каша рисовая с маслом растительным (на воде)	150	3,8	8,8	41,0	258,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			15,08	12,44	89,1	522,2
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	9,48	76
95	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,92	9,4	14,3	229,2
278	Тефтели мясные с соусом	80/30	9,00	20,16	14,64	276,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			22,24	42,37	120,59	1006,6
	итого за день		37,32	54,81	209,69	1528,8
	День №6					
	Завтрак					
243	Сосиска отварная	50	4,7	11,7	0,5	126
173	Каша пшеничная с маслом раст (на воде)	200/10	6,8	0,8	52,4	244,0
403	Фрукты свежие	100	12,27	7,17	26,12	218,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57

			23,97	19,67	93,02	645
	Обед					
40	Салат Витаминный	60	0,90	3,98	8,40	46,04
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
255	Печень в соусе	100	13,60	10,50	3,80	164,00
309	Макаронны отварные	150	5,36	4,85	28,6	179,4
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			31,43	24,93	107,88	803,44
	итого за день		55,4	44,6	200,9	1448,44
	День №7					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	50	6,80	12,70	9,10	178,00
203	Макаронны отварные с маслом раст	150	5,10	7,50	18,30	202,50
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			15,98	20,84	69,15	567,7
	Обед					
73	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,10	49,80
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	9,20	6,16	0,60	162,00
тк	Гречка по-купечески с олениной	150	16,80	27,35	27,35	420,10
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,22	37,03	76,50	820,10
	итого за день		46,2	57,87	145,65	1387,8
	День №8					
	Завтрак					
260	Гуляш из говядины	25/50	7,7	3,2	1,9	67,0
171	Каша рисовая с маслом растительным (на воде)	150	3,8	8,8	41,0	258,0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			14,68	12,44	76,5	469,2
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80
88	Щи с капустой, картофелем	200	1,28	3,94	11,5	77,4
293	Курица запеченая	80	17,40	7,50	20,00	217,00
142	Картофель запеченый в сметане	150	3,75	9,90	37,20	253,50
387	Напиток фруктовый	200	0,12	0,00	35,10	140,10
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			26,37	23,34	128,61	814
	итого за день		41,05	35,78	205,11	1283,2
	День №9					
	Завтрак					
243	Сосиска отварная	50	4,7	11,7	0,5	126
173	Каша пшеничная с маслом раст (на воде)	200/10	6,8	0,8	52,4	244,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
тк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			14,88	12,94	105,25	592,20

	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,60	57,00
97	Суп с макаронными изделиями	250	2,35	2,8	24,4	132,3
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			29,19	18,88	119,87	763,1
	итого за день		44,07	31,82	225,12	1355,30
	День №10					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом раст	200	6,80	10,00	24,40	270,00
424	Фрукты	150	5,63	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			15,51	17,04	74,55	634,2
	Обед					
48	Салат витаминный	60	0,54	4,2	3,5	54
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
265	Плов из свинины	150	12,50	25,40	27,60	389,00
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			18,72	32,89	67,12	678,2
	итого за день		34,23	49,93	141,67	1312,4
	итого за 10 дней		312,59	324,31	1452,27	13592,53

Замена молока и молочных продуктов, яйца проведена согласно Приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Таблица замены пищевой продукции с учетом их пищевой ценности"