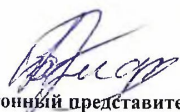


Согласовано:
Директор школы №3/1

Согласовано: 
Родитель / (законный представитель)

Заведующий производством
КОП ст.шк. №3/1

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Индивидуальное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд и напитков: для , 03.05.2018г.р. в шк №1/1

09.09.2025г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.2. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Проведана коррекция цикличного 10-ти дневного меню и составлено индивидуальное меню для Трифонова Никиты, 03.05.2018г.р., на основании справки ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 03.09.2025г. Стол №9. Исключить из рациона питания сахар. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**На основании основного меню приготавливаемых блюд, составлено
индивидуальное меню**

0305.2018г.р. , шк1/1

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак							
	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Каша ассорти с маслом сл. Без сахара	200	3,5	5,5	26,4	171	841/1
	Чай с лимоном без сахара	200					1188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	110	0,44	0	10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		610	10,5	11,5	55,6	405	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак							
	Котлета из мяса кур	60	13,03	3	9,06	121,1	1150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		480	20,5	12	18,4	398,4	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	2,7	4	16,6	114	1111/1
	Чай без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Итого за Завтрак	450	6,72	11	37,71	282,1	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Блинчики с вишней	80	5,22	10	30,31	225,8	1687
	Чай без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Итого за Завтрак	500	28	29	42,8	281	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	180	20,07	17	29,15	352,2	1297
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Чай без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
		460	28,5	24	82	726	
Итого за Завтрак							

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	6,01	7	20	183	883/1
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2	2	10	53	1110/1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
		560	14,8	13	66	496	
Итого за Завтрак							

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,72	3	7,06	139,1	1085
	Чай без сахара	200					1188
	Печенье	40	3	4	29,76	162,8	1141
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
Итого за Завтрак		500	29	13	93	627	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кекс ванильный с изюмом	60	8,01	17	37,1	259,2	450,2
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным без сахара	200	2,9	3,9	29,5	167	874/1
	Чай с лимоном без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		480	13	22	75,3	481	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчик с яблоками_ @	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	**Плов с мясом птицы	200	12,58	11	38,73	309,5	1 020
	Чай с лимоном без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		500	19,6	12	47,43	465,5	

(лист 11,

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай без сахара	200					1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		520	25	36	94	746	