

Утверждаю:

Директор МАУ "Школьник"

Новикова Е.А.

" 09 " *сентябрь* 2025 г.

Согласованно:

В.В. директор
Савва от 12 г. Протокола
В. Лапшина
" 09 " *сентябрь* 2025 г.

**Десятидневное индивидуальное меню
7-11 лет обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день						
129	Суп с рисом из мяса (говядина, курица)	250	7,57	11,46	19,71	213,00
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,81	12,39	9,82	186,00
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,220	3,940	19,070	127,500
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	24,00	28,45	93,29	681,50
2-й день						
129	Рассольник со сметаной из мяса (говяд, кур.)	250/10	7,57	11,46	19,71	213,00
	Яйцо вареное	40	0,950	4,450	3,850	48,000
279	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
588	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	98,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	705	18,89	25,66	118,37	634,67
3-й день						
148	Суп картофельный с мясом (курица/говядина)	250	8,23	15,84	20,11	256,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	150	2,44	3,94	25,65	194,25
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	750,00	20,58	26,49	45,18	930,55
4-й день						
148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
	Окорочок отварной	100	29,010	11,160		293,300
279	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
588	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	98,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	755,00	49,08	44,81	110,31	981,97
5-й день						
110	Борщ со сметаной (говядина, курица)	250/10	9,70	23,90	15,50	315,00
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,98	15,12	21,17	201,60
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	700	30,08	39,68	81,36	671,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

416	Котлета из мяса (курица, говядина)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
279	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	6,66	9,03	42,38	181,67
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	505	21,20	21,84	90,78	604,87

7-й день

	Блины со сгущенным молоком	170/20	5,92	13,495	53,04	358,95
588	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	98,00
	Фрукт	130	0,46	0,46	11,27	38,00
	Итого:	520	0,81	0,52	34,06	674,55

8-й день

148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,700	23,900	15,500	315,000
	Окорочок отварной	100	29,01	11,16		293,30
472	Картофельное пюре с м/сл	150/5	6,525	10,875	33,000	134,170
588	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	98,00
5045	Хлеб ржаной	50	4,03	0,79	35,57	112,80
	Итого:	755	49,47	46,77	109,47	907,27

9-й день

	Овощ (огурец, помидора)	60	0,95	4,45	3,85	48
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,806	12,388	9,817	186,000
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,22	3,94	19,07	127,50
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	570	16,89	17,45	84,85	506,50

120	Щи из св.капусты со сметаной (говядина, кур.)	250/10	4,138	6,138	22,487	299,000
448	Жаркое по-домашнему (курица, тушенка)	180	16,980	15,120	21,170	201,600
627	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	750	25,590	26,240	94,230	616,540

Я Воронова Ольга Валерьевна, составила индивидуальное диетическое меню.

Воронова

31.01.25г.