СОГЛАСОВ	AHO:	СОГЛАСОЕ	BAHO:		УТВЕРЖДАЮ:				
		Законный	представите	пь	Директор: ООО "КОП"				
Директор:		обучающег			- 11.				
H. Paniah.		5.5 2 (5.55)			директор:	// // 2	5		
	2025г.	,, ,,		2025г.		ООО "КОП" КОМОНИИ ОТ ВЕТОРИИ ОТ	2025г.		
-		(20231,	1 2 0000		20251.		
					ITA C	The state of the s			
Индивиду	/альное меню ученицы ШУ №19	7. Нижнева	артовск	Сис	сключением	ООО "КОП"	. MODONHHA		
продукто	ов (молоко, кисломолочные прод	лукты твог	OC CMETSH	IS MACTO CI	TUROUNOR	полиото но	2025 2026		
5V.15V.6V.4V.4V.5V.5V.5V	учебный год, в	cecesouuo	DOOD COT	ia, macro ci	7 11	ладкого на	2025-2026		
Рацион:	учесный год, в	сесезонное Неделя:	з, возрастн	ная группа:					
Тацион		Педеля.							
Прием пищи	Наимонования была	D 6	П	ищевые веще	ства		Nº		
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	F	216		тическая	рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецентуры		
Завтрак	-								
	Каша овсянная Геркулес вязкая (без	210	3,23	7	16,22	139,6	850,05		
	молока, без сахара)					1			
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01		
	Батон Яблоко свежее (I вариант)	30	1,5	1	12,5		693		
Итого за Зав	тром свежее (гвариант)	120	0,48		11,76		1 618		
Обед	Прак	560	5,27	8	40,67	271,1			
Госод	Огурцы свежие порционно	T 60 T	0.40						
	Суп-лапша на курином бульоне	60 200	0,48		1,68		836		
	Плов со свининой		4,38	5	12,24	2133333	1 015		
	Напиток Ягодка (без сахара)	250 200	20,12	46	60,98		1 018		
	Хлеб пшеничный.	25	0,2		1,46		930,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,03 2,13	-	12,2		894,01		
Итого за Обе		760		1 50	12,13		1 147		
Итого за ден	K	1 320	29,34	52	100,69				
итого за ден	D	1 320	34,61	60	141,36	1163,1			
Рацион:		Неделя:	1		По		(лист 2)		
		педеля.				вторник			
Прием пищи	House Same	5 - 5	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	Nº		
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Farm	216	Quantum and an analysis of the second	1000	рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецентуры		
Завтрак									
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6		
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512		
	Чай без сахара	200	==:				10,18		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
	Яблоки свежие	160	0,64	1	15,68		976		
Итого за Зав	грак	630	17,74	18	75,58	577,9			
Обед	0								
	Салат "Бурячок"	60	0,66	9	3,32	97,6	999,12		
	Суп картофельный с бобовыми	195	4,59	4	16,75		139		
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	блюд) Гренки из пшеничного хлеба	40	4.0						
		10	1,3	- 10	7,81		943		
	Куры отварные (I вариант) Соус томатный на овощном отваре с	90	15,76	16			2,21		
	растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01		
	Макаронные изделия отварные с	150	5,71	4	26.40	205.0	0.40		
	маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16		
1	Компот из смеси сухофруктов без	200	0,35		9,36	41.7			
	сахара лпу	200	0,00		9,30	41,7	928		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60.5	904.04		
,	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13		894,01 1 147		
Итого за Обед		780	33,85	37	99,46	879,5	1 147		
Итого за день		1 410	51,59	55	175.04	1457.4			

Рацион:		Неделя:	1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	D. G	П	ищевые веще	ества	а Энерге-			
присм пищи	паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры		
Завтрак									
5	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78.5	349,01		
	Каша " Дружба" безмолочная без	200	5,76	8	16,87	164,9	1 375,01		
	caxapa	100,30077	-1		10,07	104,9	1 375,01		
	Печенье детское (конд изд) состав	60	4,05	5	28,5	222	1 141,12		
	без молочных продуктов и сахара	X 22	.,	1 -	20,0	222	1 141,12		
	или замена на фрукт	1		1					
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.06		0,19		686.01		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13.38	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13		1 148		
Итого за Зав	трак	560	20,68	20	71,42		1 140		
Обед	_		20,00	20	71,72	001,2			
	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,54	2	3,88	44.2	0.00		
	без сахара	"	1,04		3,00	44,2	8,23		
	Рассольник ленинградский без	195	1,78	4	15,21	105.0	4 000 04		
	сметаны		1,70	-	15,21	105,2	1 030,01		
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	44.0	4.050		
	блюд)		1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	100.0	4.007.40		
	Соус томатный на овощном отваре с	20	0,17	2			1 027,13		
	растительным маслом без сахара	20	0,17		1,43	21,6	1 631,01		
	Каша гречневая рассыпчатая (с	150	8,39	12	20.04	000.0			
	растительным маслом)	150	0,39	12	38,01	289,3	6,9		
	Напиток из плодов шиповника (без	200	0.20		40.40				
	сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02		
	Хлеб пшеничный.	25	2.02		10.0	20.5			
	Хлеб ржаной.		2,03		12,2	- I HE STATE OF THE STATE OF TH	894,01		
Итого за Обе		25	2,13	1	12,13		1 147		
Итого за сое, Итого за ден		770	32,2	34	107,86				
итого за дені		1 330	52,88	54	179,28	1468,2			
Paumann		46					(лист 4		
Рацион:		Неделя: 1			День:	четверг			
			Пи	щевые вещес	ства	Энерге-			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			эвіо вощоотьи		Nº		
	177	Description (1997)	Белки	Жиры	Углеводы	71 64,8 601,2 44,2 105,2 11,8 199,9 21,6 289,3 69,7 60,5 64,8 867 1468,2 ветверг Энергетическая ценность 164,6 205,3 103,7 78,2 551,8	рецептуры		
Завтрак						4011110011			
автрак	Котлета Полтавская	00							
		90	14,77	19	0,16		1 308,04		
	Макаронные изделия отварные с	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16		
-	маслом растительным								
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01		
,	Бананы	180	1,62	1	22,68	103,7	1 891		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
1того за Завт	рак	650	23,66	25	71,95	551,8			
Обед									
	Салат из отварной моркови с	60	1,76	5	5,27	79,1	833,11		
	горошком без сахара						sic.		
	Борщ с капустой и картофелем	195	1,38	4	8,99	80,8	14 538,5		
	(безмолочное меню)					1,5,00			
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	блюд)		1540		Perdica (P)	DATE OF THE STATE	333-33-27		
1	Печень тушеная с овощами	100	12,48	4	5,98	109,8	1 170,03		
	гипоаллергенное меню		10	-	-,		. 1,0,00		
	Картофель отварной с маслом	150	3	8	29,55	200,9	1 301		
11	растительным	1111/201211	-	-	_0,00	230,0	1 001		
	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1		2,4	11,5	701,03		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5			
-	Хлеб ржаной.	25	2.13	1	12,2	64.8	894,01		

25 25

760

1 410

Хлеб ржаной.

Итого за Обед Итого за день

2,03 2,13 24,03

47,69

12,13 76,56 148,51

23

48

64,8

619,2 1171

894,01 1 147

Рацион:		Неделя: 1			День:	пятница	(21010)
Прием пищи	Наименование блюда	D 6	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
присм пищи	паименование олюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	_						
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	200	8	1	35	167,8	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
	ого за Завтрак		15,26	6	56,78	354,4	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	195	1,41	1	7,78	50,5	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
[Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74		3,53	88,2	1 296,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225.9	990
[Морс ягодный (без сахара)	200	0,24		1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Ітого за Обед	4	760	30,26	16	78,29	591,4	
1 того за день		1 350	45,52	22	135,07	945,8	

(лист 6) Рацион: Неделя: 2 День: понедельник Пищевые вещества Энерге-Nº Вес блюда Прием пищи Наименование блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Овощи свежие (порциями) 60 0,42 1,14 6,6 1 521,02 Плов вегетарианский с сухофруктами 210 6,45 6 75,15 385,5 1 652,06 с маслом растительным без сахара Чай с лимоном (без сахара) 200 0,06 0,19 686,01 Батон 30 1,5 1 12,5 78,2 693 Итого за Завтрак 500 8,43 88,98 470,3 Обед Помидоры порционно 60 0,66 8,26 74,3 835 Суп картофельный с бобовыми 195 4,59 4 16,75 130 139 Мясо кур отварное (для первых 5 1,15 1 0,04 11,8 1 052 блюд) Гренки из пшеничного хлеба 10 1,3 7,81 40 943 Котлета Деревенская 90 14,69 12 1 027,13 8,5 199,9 Соус томатный на овощном отваре с 20 0,17 2 1,43 21,6 1 631,01 растительным маслом без сахара Спагетти отварные 150 5,18 9 29,97 221,9 1 011,03 Морс ягодный (без сахара) 200 0.24 1,7 1 242,55 10,3 Хлеб пшеничный. 25 2,03 12,2 60,5 894,01 Хлеб ржаной. 25 2,13 1 12,13 64,8 1 147 Итого за Обед 835,1 780 32,14 29 98,79 Итого за день 1 280 40,57 36 187,77 1305,4

Рацион:	, s	Неделя:	2		День:	вторник	(лист 7
Прием пищи	Haussana Sana	D	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай без сахара	200					10,18
	Батон	30	1,5	1	12.5	78.2	693
	Бананы	180	1,62	1	22,68	103,7	1 891
Итого за Завт	грак	650	23,51	24	83,54	633,2	
Обед		<u>'</u>					
	Салат "Бурячок"	60	0,66	9	3,32	97.6	999,12
	Рассольник домашний без сметаны	195	1,77	5	10.8	94,3	1 175,05
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов без сахара лпу	200	0,35		9,36	41,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60.5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обе,	q	760	23,81	30	96,27	757,5	
Итого за день		1 410	47,32	54	179,81	1390,7	
Рацион:		Неделя:	2		День:		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес		Энерге-	Nº
p. ioin iindii	. панислование олюда	рес олюда	F	N/	\ \/	тическая	рецептуры

Рацион:	цион:		2	среда	(JINO) C		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,05
	Чай без сахара	200					10,18
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
Итого за Завтрак		500	14,25	15	48,97	448,4	
Обед				100			
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	0,76	9	4,48	102	25
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	195	1,38	4	8,99	80,8	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	31,86	8	0,54	201,1	1 633,99
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обе,		750	43,35	31	78,13	768,3	
Итого за день	Š.	1 250	57,6	46	127,1	1216,7	

(лист 9)

Рацион:		Неделя: 2	2		День:	четверг	(JINC)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
. грискі пищи		ъес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				-			
	Макароны запеченные с яйцом безлактозные	200	15,62	15	61,76	446,6	1 469,01
ř	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
ľ	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64.8	1 147
ŀ	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894.01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завт	грак	600	20,44	17	100,98	681,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) без сметаны	195	5,07	6	11,54	123,9	14 538,62
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	90	15,96		3,18	79,4	1 296,03
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
1	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60.5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
1того за Обед	4	770	37,69	28	98,42	799.5	
Итого за день		1 370	58,13	45	199,4	1481,4	

Рацион:		Неделя:	2		День:	пятница	(31310) 11
Прием пищи			Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Куры отварные (І вариант)	50	8,76	9		114,5	2,21
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	1,08	1	7,06	44,6	1 001
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
	Чай без сахара	200					10,18
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	грак	600	12,3	11	28,56	282,9	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обе,	д	760	24,28	46	76,87	749,8	
Итого за день	3	1 360	36,58	57	105,43	1032,7	

Итого за период	13 490	472,49	477	1578,77	12632.4	
Среднее значение за период	1 349	47,2	47,7	157,9	1263,2	

Составил

Утвердил _____