

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

" " 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Законный представитель
обучающегося

" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "КОП"

" " 2025г.

Индивидуальное меню ученицы ШУ №19 г. Нижневартовск с исключением из питания: молочных продуктов (молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, масло сливочное), сладкого на 2025-2026 учебный год, всесезонное, возрастная группа: 7-11 лет

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсянная Геркулес вязкая (без молока, без сахара)	210	3,23	7	16,22	139,6	850,05
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоко свежее (I вариант)	120	0,48		11,76	53,3	1 618
Итого за Завтрак		560	5,27	8	40,67	271,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	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 Обед		760	29,34	52	100,69	892	
Итого за день		1 320	34,61	60	141,36	1163,1	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	117,3	976
Итого за Завтрак		630	17,74	18	75,58	577,9	
Обед	Салат "Бурячок"	60	0,66	9	3,32	97,6	999,12
	Суп картофельный с бобовыми	195	4,59	4	16,75	130	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	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 Обед		780	33,85	37	99,46	879,5	
Итого за день		1 410	51,59	55	175,04	1457,4	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Пациент:	Неделя: 1	День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша " Дружба" безмолочная без сахара	200	5,76	8	16,87	164,9	1 375,01
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов и сахара или замена на фрукт	60	4,05	5	28,5	222	1 141,12
	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	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	20,68	20	71,42	601,2	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови без сахара	60	1,54	2	3,88	44,2	8,23
	Рассольник ленинградский без сметаны	195	1,78	4	15,21	105,2	1 030,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	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
	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		770	32,2	34	107,86	867	
Итого за день		1 330	52,88	54	179,28	1468,2	

(лист 4)

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	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
	Итого за Завтрак	650	23,66	25	71,95	551,8	
Обед	Салат из отварной моркови с горошком без сахара	60	1,76	5	5,27	79,1	833,11
	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
	Печень тушеная с овощами гипоаллергенное меню	100	12,48	4	5,98	109,8	1 170,03
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Напиток яблочный (без сахара)	200	0,1		2,4	11,5	701,03
	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	760	24,03	23	76,56	619,2		
Итого за день	1 410	47,69	48	148,51	1171		

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Итого за Завтрак	590	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
	Итого за Обед	760	30,26	16	78,29	591,4	
Итого за день	1 350	45,52	22	135,07	945,8		

(лист 6)

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42		1,14	6,6	1 521,02
	Плов вегетарианский с сухофруктами с маслом растительным без сахара	210	6,45	6	75,15	385,5	1 652,06
	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	7	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 блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24		1,7	10,3	1 242,55
	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		780	32,14	29	98,79	835,1
Итого за день		1 280	40,57	36	187,77	1305,4	

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак			650	23,51	24	83,54	633,2	
Обед		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 Обед			760	23,81	30	96,27	757,5	
Итого за день			1 410	47,32	54	179,81	1390,7	

(лист 8)

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Стелной	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 Обед	750	43,35	31	78,13	768,3	
Итого за день	1 250	57,6	46	127,1	1216,7		

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Поделя: 2		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом безлактозные	200	15,62	15	61,76	446,6	1 469,01
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		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 (крупя 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
	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		770	37,69	28	98,42	799,5	
Итого за день		1 370	58,13	45	199,4	1481,4	

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I 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 Завтрак	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 Обед	760	24,28	46	76,87	749,8	
Итого за день	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 _____