

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1
п.Пангоды»

Е.Р.Тимяшева

2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель

Ж. А. Гусак

2022г

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценност ь, 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					
73	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,10	49,80
102	Суп картофельный с фасолью	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		46,40	49,97	175,00	1386,30
	День №2					
	Завтрак					
тк	Яблоко печеное	200	11,20	20,90	60,40	452,00
339	Банан свежий	100	1,50	0,00	23,60	100,00
	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
			15,88	21,34	117,65	696,2
	Обед					
50	Салат из свеклы с маслом раст	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		48,74	45,27	205,06	1415,6
	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
240	Фрикадельки мясные с соусом	55/50	8,2	11,1	8,7	168
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
			17,24	20,87	109,83	705
	итого за день		34,92	34,51	169,73	1186,2
	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
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень в соусе	100	13,60	10,50	3,80	164,00
309	Макароны 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
			29,24	25,12	106,13	785,19
	итого за день		53,21	44,79	199,15	1430,19
	День №7					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	50	6,80	12,70	9,10	178,00

203	Макароны 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					
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		37,56	49,53	164,37	1197,14
	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
258	Мясо духовое	173	17,40	7,50	20,00	217,00
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
			23,2	13,44	78,14	564,2
	итого за день		37,88	25,88	154,64	1033,4
	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	60	0,96	2,94	6,60	57,00

	капусты					
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
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
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
			22,72	33,95	94,88	814,8
	итого за день		38,23	50,99	169,43	1449
	итого за 10 дней		309,03	316,52	1421,95	13523,28