Документ подписан цифровой подписью

Сертификат: 00BC 01D1 0618 598E 7F77 F6C4 804A 2264 43

Владелец: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Основная школа № 7»

Действителен: с 11.05.2022 г. по 04.08.2023 г.

Индивидуальное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд для Полежаевой Кристины, 02.05.2010г.р. шк№7

15.09.2022г.

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 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Проведана коррекция цикличного 10-ти дневного меню и составлено персонифицированное меню для Полежаевой Кристины 02.05.10г.р., согласно справки ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 06.09.22г Диета строго безглютеновая(исключение злаков: рожь, пшеница, овёс, ячмень, пшено, манка; мучных продуктов, хлеб, макаронные изделия, выпечка, сдоба, кондитерские изделия, колбасные изделия, консервированные продукты, молоко, кисло-молочные продукты.(см инд. меню).

Согласовано:
Директор МБОУ ОШ №7
Карабаева Г.П.
" 09 " 09 2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд для Полежаевой КристиныШК №7

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидор пор	30	0,33		1,15	7,4	835
	Рис припущенный*	150	3,6	7	33,6	209,8	990
	Мясо кур отварное в соусе	80	18,92	17	88	236,8	2/9 П
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоко	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			22,98	24	58,56	553,5	

Полетаева О.В 09.09.2022

(лист 4)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,15	14	7,31	168	966,901
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Чай ягодный	200			14,57	59,9	971
	фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			16,36	18	29,45	411,1	

Полетаева О.В. 09.09.2022

(лист 5)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Чай с сахаром	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			8,89	9	34,93	258,9	

Полетаева О.В. 09.09.2022

(лист 6)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из индейки	200	19,54	29	40,63	499,1	1077
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			20	29	65,59	606	

Полетаева О.В. 09.09.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощной микс	**50**	**0,61**	**4**	**4**	**52,4**	1442
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Мясо кур отварное в соусе	80	18,92	17	88	236,8	2/9 П
	Чай с сахаром*	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			23,34	25	38,65	485,3	

Полетаева О.В. Пд 09.09.2022

(лист 3)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи							
Завтрак							
	Рис припущенный*	150	3,6	7	33,6	209,8	990
	Мясо кур отварное в соусе	80	18,92	17	88	236,8	2/9 П
	Чай с сахаром*	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			22,52	24	48,6	506,5	

Полетаева О.В. Пд 09.09.2022

(лист 8)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Биточки "Уральский" мясо-капустный	90/20	18,66	15	3,49	214,2	1027,6
	Чай с сахаром*	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			21,83	25	15	487,6	

Полетаева О.В. Пд

09.09.2022

(лист 9)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоко	100	0,4		9,8	47	976,03
	Мясо кур отварное в соусе	80	18,92	17	88	236,8	2/9 П
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Чай с сахаром*	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			23,13	21	44,45	479,9	

Дементьева О.В. Пд 09.09.2022

(лист 11)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Бефстроганов	90	11,36	20	4,91	253,8	1050
	Чай с сахаром*	200			15	59,9	828
Итого за Завтрак			15,17	24	34,65	449,9	

Полетаева О.В.

09.09.2022

(лист 10)

Рацион: Меню Завтрак для детей 7-11 л Красноуф **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец малосольный пор	30	0,24		78	4,2	836,01
	Плов из мяса птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1075
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак			19,84	24	78	463,9	

Полетаева О.В.

09.09.2022