

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 Директор  
 Д.Н. Фаофилатов (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)



Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,2	261
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>20,71</b>	<b>15,36</b>	<b>88,08</b>	<b>573,73</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,45	3,71	2,95	46,62	23
	Гёфтели	90	6,65	7,37	8,78	128,46	278
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	Н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	46,88	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>18,13</b>	<b>15,93</b>	<b>88,75</b>	<b>567,19</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Винегрет с сельдью	60	3,47	5,50	3,29	76,5	69
	Рыба жареная	90	7,82	5,21	5,70	102,87	230
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	Н

	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38	Н
		<b>610</b>	<b>16,99</b>	<b>13,71</b>	<b>75,53</b>	<b>494,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						53,69	45
<b>День 4 (Четверг)</b>		60	0,93	3,05	5,63	128,46	278
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты	90	6,65	7,37	8,78	109,73	312
	Тефтели	150	3,08	2,33	19,13	68,97	Н
	Пюре картофельное	30	1,68	0,33	14,82	98,78	342
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	45,5	Н
	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,30	10,30		
	Груши	<b>710</b>	<b>12,88</b>	<b>13,52</b>	<b>83,75</b>	<b>505,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						13,2	71(1)
<b>День 5 (Пятница)</b>		60	0,66	0,12	2,28	281,46	268(1)
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	90	13,50	19,80	11,72	112,2	310
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	150	3,00	0,60	23,70	68,97	Н
	Картофель отварной	30	1,68	0,33	14,82	86,4	123
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,27	0,11	19,93	38	Н
	Компот из свежемороженых ягод	100	0,80	0,20	7,50		
	Мандарины	<b>610</b>	<b>19,91</b>	<b>21,16</b>	<b>79,95</b>	<b>600,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						25,07	59
<b>День 8 (Понедельник)</b>		60	0,65	0,11	5,17	147,6	246
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из моркови с яблоками или черносливом	90	12,02	12,67	2,94	195,72	203
	Гуляш из отварной говядины	150	5,46	5,79	30,45	68,97	Н
	Макаронные изделия отварные с маслом	30	1,68	0,33	14,82	98,78	342
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	37,28	Н
	Компот из свежих плодов	100	0,85	0,15	8,15		
	Апельсин	<b>610</b>	<b>20,80</b>	<b>19,19</b>	<b>86,62</b>	<b>573,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						57,64	59
<b>День 9 (Вторник)</b>		60	1,02	0,14	13,60	231,86	302
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из моркови с яблоками или черносливом	150	8,90	4,10	39,84	171,2	261
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	13,50	9,20	8,60	68,97	Н
	Печень, тушеная в соусе	30	1,68	0,33	14,82	79,38	388
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,61	0,25	18,68	38	Н
	Напиток из плодов шиповника	100	0,80	0,20	7,50		
	Мандарины	<b>620</b>	<b>26,51</b>	<b>14,22</b>	<b>103,04</b>	<b>647,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						39,96	20
<b>День 10 (Среда)</b>		60	0,45	3,61	1,41	102,87	230
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих огурцов	90	7,82	5,21	5,70	195,72	203
	Рыба жареная	150	5,46	5,79	30,45	68,97	Н
	Макаронные изделия отварные с маслом	30	1,68	0,33	14,82		
	Хлеб ржано-пшеничный						

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	76	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>16,71</b>	<b>15,34</b>	<b>80,36</b>	<b>44,4</b>	<b>Н</b>
<b>День 11 (Четверг)</b>						<b>527,92</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,99	24
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,00	11,03	3,40	162,9	245
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	Н
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	45,5	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>18,74</b>	<b>17,82</b>	<b>75,06</b>	<b>529,87</b>	
<b>День 12 (Пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	45
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	13,50	19,80	11,72	281,46	268(1)
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	8,18	115,5	139
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	Н
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	98,78	342
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>19,71</b>	<b>29,24</b>	<b>75,24</b>	<b>662,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>6220</b>	<b>191,09</b>	<b>175,49</b>	<b>836,38</b>	<b>5682,19</b>	

СПРАВКА

Дата 14.01.16 Ребенок Ильин

Ильин

ФИО пациента

, 14.01.16 года рождения

Диагноз: Аллергический ринит

Учитывая данные анамнеза, клинические проявления заболевания и результаты проведенного обследования ребенку показано соблюдение гипоаллергенной диеты, на срок 6 месяцев, с исключением из рациона:

куриное мясо

куриное яйцо и

Справка выдана по месту требования.

Врач аллерголог-иммунолог:

Ильин А. Г.



Дата выдачи 24.11 2023 года

М.П.