



Согласовано:

ТО в г. Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области

Утверждаю:
Директор МОУ «Ключевская СОШ»
Панькова Н.Н.
Приказ №170-од от 15.08.2022г

Индивидуальное десятидневное меню для Закирова Максима

МОУ «Ключевская СОШ» (целиакия)

7-11 лет

Весенне-летний период

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы	Минеральные вещества мг			Витамины мг					
			белки	Жиры		к/кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1 день														
Завтрак														
4	Каша пшеничная молочная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	0,00
3	Масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,0	1,0	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,0	0,00
943	Чай	200	0,2	0,00	14,0	28,0	6,00	0,0	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	410	5,83	17,0	86,5	417,28	199,17	23,52	158,05	0,7	0,08	1,09	95,72	0,00
Обед														
34	Салат из капусты с зелёным горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00	0,00
202	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00	0,00
492	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	80,90	96,80	1,82	69,3	0,03	0,52	0,1	2,34
507	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	19,0	80,0	0,00	19,6	0,96	52,6	0,03	20,0	0,12	0,00
	итого	700	21,14	28,64	70,0	635,47	134,54	177,99	114,21	123,28	0,22	37,12	0,13	2,34
2 день														
Завтрак														
4	Суп молочный с	200	4,40	3,92	12,3	278,32	113,6	19,3	0,52	97,0	0,13	0,4	0,12	0,00

	Итого	460	15,93	22,1	76,99	518,56	193,9	118,1	227,17	130,52	0,23	2,06	79,20	0,17
Обед														
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00	0,00
206	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0,00
436	Жаркое по - домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,0	31,10	65,70	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0	0,000
639	Компот из изюма	200	10,0	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	0,00
	Итого	740	43,35	17,84	78,57	576,7	125,41	134,44	448,67	59,58	0,53	32,47	24,12	0,00
5 день														
завтрак														
160	Омлет	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,0	0,00
50	Консервированный зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,0	10,0	0,00	0,00	0,35	0,05	0,35	0,00	0,00
41	Масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,000	59,00	0,00
692	Чай	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	10,50	65,70	0,40	0,02	0,00	0,00	0,00
	Итого	410/5	17,22	32,06	22,4	448,93	158,20	30,0	328,20	3,69	0,17	0,6	404,0	0,00
Обед														
14	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	0,00
201	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	0,00
511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	6,84	36,04	0,66	300,0	0,03	0,00	0,05	1,16
255	Котлета рыбная (минтай)	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	0,08	1,03	26,25	0,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	12,0	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,00
	Итого	800	102,06	21,47	50,33	629,45	119,5	97,32	293,53	302,98	0,25	17,13	26,3	1,16
6 день														
Завтрак														
99	Каша молочная ячневая	200	6,44	7,59	28,13	204,0	113,6	19,3	0,52	97,0	0,13	0,4	0,12	0,00
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,50	50,0	0,10	0,00	0,07	26,0	0,00
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,36	158,30	15,2	0,67	126,20	0,03	2,06	0,01	0,00
	Итого	410	13,38	14,56	71,93	417,76	359,90	38,0	51,19	223,30	0,16	2,53	26,13	0,00
Обед														
14	Салат из свежих	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,01	0,00

201	помидоров	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,47	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02	0,00
489	Суп крестьянский с курицей	230	6,81	12,36	17,1	272,01	24,44	20,5	1,21	283,1	9,69	0,04	0,8	0,00
72	Витаминизированный напиток «Витощка»	200	0,00	0,00	19,0	75,0	0,00	0,00	3,0	0,00	0,30	20,0	0,12	2,34
	итого	730	12,73	24,58	53,24	544,73	74,09	43,76	72,07	284,15	10,11	40,49	1,95	2,34
7 день														
Завтрак														
297	Каша молочная ассорти «Дружба»	200	6,20	8,60	47,2	284,30	122,98	32,49	0,1	72,3	0,10	0,19	0,05	0,7
2	Повидло или джем	10	0,49	3,01	1,75	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,08	177,36	158,30	15,2	0,67	126,20	0,03	2,06	0,01	0,00
	итого	410	11,31	15,63	92,03	541,46	281,28	47,69	0,77	198,50	0,13	2,25	0,06	0,7
Обед														
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,67	5,17	10,7	86,4	12,5	11,5	0,37	102,3	0,00	18,8	0,02	0,4
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,10	0,05	14,77	0,00	0,00	0,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,60	0,00
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,0	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,04	0,00
639	Компот из кураги	200	10,0	0,06	35,2	110,0	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,35	0,12	0,68
	итого	850	40,54	34,42	82,96	631,90	149,63	114,13	378,32	158,96	15,26	51,49	30,78	1,08
8 день														
Завтрак														
168	Каша молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,0	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	0,0
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	33,0	0,40	0,02	0,08	0,02	0,00	0,08	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,0	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00
	итого	410	7,61	15,08	49,29	364,0	34,0	98,5	149,72	171,12	0,17	0,00	79,08	0,00
Обед														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	0,00
197	Рассольник	200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0,00	0,00
679	Греча отварные	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	0,00
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,00

639	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	15,3	3,2	18,5	0,00	0,96	52,6	0,02	5,6	0,03	0,00
	итого	780	26,86	28,46	89,92	673,18	119,63	147,55	508,2	60,15	0,45	21,28	28,8	0,00

9 день

Завтрак														
4	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	1,18	117,7	0,17	0,54	0,17	0,48
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,0	0,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	0,40	0,67	126,2	0,05	0,00	0,00	0,00
	итого	410	9,35	13,35	88,8	436,68	313,2	26,96	51,85	244,0	0,22	0,61	26,17	0,48

Обед

43	Салат из белокочанной капусты(с луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,9	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00	0,00
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0,00
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,8	30,60	0,00
245	Рыба припущенная(горбуша)	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,0	0,71	0,09	0,35	7,50	0,00
639	Компот из изюма	200	10,0	0,06	35,2	110,0	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
	итого	780	39,8	16,22	80,45	555,36	155,63	104,99	449,09	4,6	0,49	73,15	38,22	1,68

10 день

Завтрак														
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	22,0	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0,00
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,8	67,00	0,47	0,03	0,00	20,0	0,00
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,0	0,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	0,00	0,00	0,40	0,02	0,00	0,00	0,00
	итого	460	11,91	13,22	53,68	382,4	148,9	30,1	193,8	1,97	0,08	0,07	46,10	0,00

Обед

33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,02	0,08	7,29	12,0	0,00
679	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	0,00
462	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	22,5	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,00
	итого	780	27,89	34,97	97,21	815,83	112,36	156,8	457,29	8,5	0,41	17,24	12,12	1,78